

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ALVEJANDO A VITÓRIA PERFEITA:
A Influência do Perfeccionismo e da Orientação para os
Objectivos na Performance de Atletas de Padel**

Gonçalo Miguel Marques

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa**

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



ALVEJANDO A VITÓRIA PERFEITA:
A Influência do Perfeccionismo e da Orientação para os
Objectivos na Performance de Atletas de Padel

Gonçalo Miguel Marques

Dissertação orientada pelo Doutor Telmo Mourinho Baptista

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa**

2019

Agradecimentos

Em primeiro lugar ao meu Orientador da tese por ter sido uma ajuda importante para que alvejasse este trabalho da melhor forma.

Ao meu grupo de amigos da faculdade que foi fonte de entreajuda, curiosidade, e motivação para a realização da dissertação.

Aos meus colegas de curso que se mostraram presentes e prestáveis durante o meu processo e ajudaram no que foi preciso.

Ao meu pai, porque sem ele não estaria aqui, nem faria sentido realizar este trabalho.

Por último, a todos os investigadores que estiveram envolvidos nos estudos e revisões bibliográficas que li, uma vez que são eles que possibilitam, estimulam, e contribuem para todo um processo de pensamento crítico mais prazeroso e dinâmico.

Resumo

A Psicologia do Desporto tem um papel importante no estudo e na partilha de estratégias e comportamentos que podem ser aplicados a fim de promover a performance atlética. O perfeccionismo é uma disposição da personalidade que é frequentemente caracterizada como prejudicial à performance e ao bem-estar. Por outro lado, existem evidências em defesa do oposto: um estilo de perfeccionismo desejável e promotor de melhor performance. A Teoria da Orientação para os Objectivos de Realização (TOOR) é uma teoria sócio-cognitiva que aponta as abordagens que a pessoa toma no alcance aos seus fins, reflectindo o propósito para o envolvimento nas tarefas, e providenciando o quadro interpretativo, experiencial, e comportamental relativo às buscas por conquistas. O presente estudo, inserido no contexto de um desporto de competição (Padel), procurou mostrar que características destes construtos estão associadas a melhor, e a pior performance, uma vez que são multidimensionais. Assim, numa amostra de atletas do Top250 do ranking nacional da modalidade ($N=22$), pela aplicação dos Instrumentos F-MPS, e da TEOSQ-S, já traduzidos e validados para a população portuguesa, verificou-se a partir de análises estatísticas correlacionais e comparação de médias, que atletas melhor classificados no ranking obtiveram níveis mais elevados na dimensão ECP – perfeccionismo das preocupações avaliativas. As piores classificações associaram-se positivamente à categoria “*não-perfeccionista*”, e as melhores associaram-se à categoria “*adaptativo*”. Nenhuma outra variável se correlacionou significativamente com a performance. Ainda foi encontrada uma correlação positiva moderada e significativa entre a ECP e a OT – Orientação para a Tarefa, e entre a ECP e a OE – Orientação para o Ego. Apresentam-se possíveis explicações aos resultados obtidos enquadradas com as particularidades e limitações da amostra e metodologia. Adicionam-se comentários acerca da importância em averiguar possíveis efeitos de factores mediadores ou moderadores na performance. São também incluídas reflexões sobre os aspectos psicológicos envolvidos na performance.

Palavras Chave: Perfeccionismo; Orientação para os Objectivos; Performance; Obstáculos; Optimização; Esforço; Competição; Realização.

Abstract

Sport Psychology plays an important role in studying and in suggesting strategies and behaviors that can be applied to promote athlete performance. Perfectionism is a personality disposition that is often characterized as detrimental to performance and well-being. Still, there is evidence that support the opposite: a desirable perfectionism style that promotes better performance. The Achievement Goal Orientation Theory (AGOT) is a social-cognitive theory that points out the approach one takes in achieving his or her ends, reflecting the purpose for

involvement in the tasks, and providing the interpretative, experiential, and behavioral framework for the pursuit of achievement. The present study, in the context of a competitive sport (Padel), sought to show which characteristics of these constructs are associated with better, and worse performance, since both are represented multidimensionally. Thus, in a sample of the Top250 athletes from the national ranking (N =22), through the application of F-MPS and TEOSQ-S questionnaires, already translated and validated for the Portuguese population, it was verified through statistical correlational analysis and means comparison, that athletes ranked higher obtained higher levels in the Evaluative Concerns Perfectionism (ECP) dimension of perfectionism. The worst ratings were positively associated with the non-perfectionist category of Perfectionism. No other variables correlated significantly with performance. Yet, a moderate and significant positive correlation between ECP and Task Orientation (TO) was found, as well as between ECP and Ego Orientation (EO). Possible explanations are provided to the results obtained in frame with the particularities and limitations of the sample and methodology. Comments are added on the importance of investigating factors that may be mediating or moderating effects on performance. Reflections on the psychological aspects circumscribed in this research and involved in performance are also included.

Key-words: Perfectionism; Goal Orientation; Performance; Obstacles; Optimization; Effort; Competition; Achievement.

Lista de Abreviaturas

PSP – Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (*Personal Standards Perfectionism*)

ECP – Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (*Evaluative Concerns Perfectionism*)

PA – Perfeccionismo Adaptativo

PD – Perfeccionismo Desadaptativo

PS – Padrões Pessoais (*Personal Standards*)

CM – Preocupação sobre os Erros (*Concern over Mistakes*)

DA – Dúvidas sobre as Acções (*Doubts about Actions*)

PE – Expectativas Parentais (*Parental Expectations*)

PC – Críticas Parentais (*Parental Criticism*)

O - Organização

TOOR – Teoria da Orientação para os Objectivos de Realização

SDT – Teoria da Auto-determinação (*Self Determination Theory*)

OT – Orientação para a Tarefa

OE – Orientação para o Ego

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	iii
Lista de Abreviaturas.....	v
Introdução.....	1
Perfeccionismo no Contexto Desportivo	3
Definição do Dicionário e Etimologia	3
Visões Precoces Negativas sobre o Perfeccionismo	4
Bom ou mau? O Perfeccionismo como um construto multidimensional	5
O Perfeccionismo como Prejudicial	8
O Perfeccionismo como Benéfico.....	17
Teoria da Orientação para os Objectivos de Realização	20
História, Contextualização, e Evolução do Construto	20
Evidências relativas à OT (Orientação para a Tarefa)	24
Evidências relativas à OE (Orientação para o Ego)	27
Relações entre as Variáveis	31
Objectivos	32
Hipóteses	33
Método	33
Participantes	34
Instrumentos	34
F-MPS	34
TEOSQp	35
Procedimento Estatístico	36
Resultados.....	36
Discussão.....	43
Conclusão.....	56
Referências Bibliográficas	58

“Ever tried. Ever failed. No matter.

Try again. Fail again. Fail better.”

Samuel B. Beckett

Introdução

Muitos treinadores e atletas de alta competição assumem que existem quatro factores maiores que influenciam a qualidade atlética na modalidade que se insere. São eles, a capacidade técnica, estratégica, física, e mental (Valdés, 2019). Grande parte considera que a capacidade mental é fulcral e que representa mais de 70% daquilo que estabelece o nível de cada atleta. Sem bons recursos psicológicos os atletas podem desgastar-se mais facilmente, ter menos consistência na qualidade das suas exibições, ter problemas na gestão das dificuldades, entre outros. Contudo, apesar desta importância apontada vastamente, tanto por profissionais do meio desportivo, como pela literatura alargada mostrando aspectos psicológicos e sociais que são benéficos e prejudiciais ao treino, desempenho, e saúde mental dos atletas, não é proporcional a ênfase que é dada na educação dos mesmos nem a implementação de práticas alicerçadas nos factores que levem a uma melhor performance. Há então muitas janelas para que profissionais da Psicologia intervenham junto dos meios desportivos de modo a aceder a necessidades de treinadores e atletas (necessidades que podem estar invisíveis, suprimidas, ou insatisfeitas).

Para além de ser um praticante regular de desporto e actividade física, desde cedo me fascinei ao assistir a provas de atletismo, jogos de ténis e de futebol. É interessante reparar que cada um destes tem características particulares e diferentes entre si, e transversalmente a todas elas sempre me interessei por saber como é que os atletas conseguem chegar a um nível de topo e manterem-se lá. Não poderia ser apenas pela prática repetitiva e ganho de conhecimentos sobre a modalidade, nem meramente pelo talento natural ou capacidades físicas evoluídas que os mesmos se destacavam. Algo mais devia operar na sua mentalidade, nas suas abordagens, treinos, e exibições para que se verificasse aquele rendimento. Não procurava somente os processos em que se envolvem para terem um nível de topo, como também os momentos em que a sua linguagem corporal em campo emanava uma elevada devoção, concentração, e ora alegria, ora insatisfação, o que me intrigava. Também no meu período como atleta federado em camadas jovens no futebol, reparava que existiam momentos em que certamente haviam factores que alimentavam a energia e química da equipa e nos faziam jogar com maior qualidade e eficácia. Existiam também momentos em que haviam factores no meio da equipa, nos jogos e/ou nos treinos, a minar o nosso desempenho piorando tanto o jogo ofensivo como defensivo. Estes dois tipos de momentos aconteciam por vezes de forma inexplicável, para nós na altura, uma vez que não era previsível ou linear aquilo que os provocava. Não creio que fosse por questões de forma física, do treinador, da qualidade do adversário, nem por termos aprendido ou desaprendido muita coisa numa semana que justificasse um desfasamento tão grande na performance. Creio sim que a preparação mental, a atitude e o foco de cada um e de todos nós nas nossas funções, os tipos de resposta que dávamos a adversidades, desempenhavam um papel preponderante. Assim, como pouco era aferido e conversado acerca da parte mental do desporto que influenciava o nosso desempenho, e como reparei que o potencial de muitos ficou aquém daquilo que poderia ter sido

maximizado com mais conhecimento e condições diferentes, um interesse apaixonante emergiu em mim acerca do que se pode fazer para eliminar ou ultrapassar o que possa prejudicar este mesmo desenvolvimento, e acerca daquilo que pode favorecê-lo.

A área da Psicologia do Desporto tem sido alvo de evoluções significativas ao longo das décadas. Assinalam-se 6 períodos marcantes a partir dos trabalhos desenvolvidos (Weinberg & Gould, 2011), pelo que actualmente encontra-se o Período Contemporâneo em vigor, que se caracteriza principalmente pela emergência de jornais científicos da área, o ganho de popularidade a partir de conferências internacionais e o funcionamento da Divisão 49 da APA (American Psychological Association) – Área competente de especialização em Psicologia do Desporto, e uma preocupação crescente acerca das melhores maneiras de educar e preparar jovens atletas e estudantes.

Sendo que um dos objectivos principais do profissional em Psicologia do Desporto é a ajuda na optimização da performance dos atletas com quem trabalha, é importante que este possua uma boa base de conhecimentos que permitam a aplicação de princípios e técnicas no contexto de treino, competitivo, e até do dia-a-dia do atleta. A investigação na área tem mostrado evidências acerca de factores psicológicos, relacionais, e do meio que facilitam um melhor desempenho, e factores que dificultam ou bloqueiam a realização do potencial do atleta. É neste âmbito que se desenvolve o presente trabalho, com o intuito de averiguar o papel que o estilo de perfeccionismo e de orientação para os objectivos tem na performance dos atletas. Assume-se no decorrer do estudo uma abordagem Fenomenológica (Vealey, 2002). Tal como a Visão Interaccionista em que grande parte da bibliografia se posiciona, que toma em consideração características pessoais e factores intra psíquicos, factores do meio e sociais, e as suas relações como explicadores do comportamento humano, a Fenomenológica destaca-se principalmente a examinação da compreensão e interpretação que a pessoa (atleta) tem de si e dos meios em que se insere, que se revelam como críticas para o seu comportamento.

O desempenho máximo, definido como "um episódio de funcionamento superior", foi caracterizado pela espontaneidade, absorção total e atenção focada, sensação de poder e alegria, e nenhuma consciência do tempo e do espaço (Privette, 1983). E num estudo qualitativo em que 19 atletas de golfe foram entrevistados descobriram-se qualidades psicológicas inerentes a este estado desejado de desempenho máximo (Cohn, 1991). Durante este estado os atletas relatam alto foco e imersão na tarefa que estão a executar, fazendo-o de forma automática e sem sensação de esforço. Sentiam-se calmos e fisicamente relaxados, e em controlo deles próprios e da performance. Não tinham medo de consequências negativas, mantinham uma confiança em si elevada, e divertiam-se. Foram experiências caracterizadas ainda por uma ausência de interferências, inibições, e fraquezas, havendo total união do Ser. A partir de observações como estas procura-se compreender mais a fundo estes estados e descobrir formas de os promover a fim de otimizar o desempenho atlético, bem como noutras áreas de vida. Outro aspecto que está subjacente aos construtos escolhidos é a forma de interpretar e lidar com os sucessos e os fracassos das suas práticas, sendo que as reacções mais

positivas aos mesmos reflectem-se nos atletas melhor adaptados, aqueles que têm uma confiança interna robusta e que superam adversidades, podendo falar-se aqui de um *Darwinismo Atlético* (Cox, 1994). É neste âmbito que se realiza o presente estudo. Uma vez que um dos principais objectivos da intervenção psicológica no desporto de competição é o de ajudar os atletas a conhecerem-se e desenvolverem ao máximo o seu potencial, é importante saberem que obstáculos estão a colocar sobre si próprios, e que estratégias e comportamentos podem aplicar para que não produzam tantos obstáculos e se superem a si próprios. Sendo que atingir e manter uma performance de topo é algo desejável, o estudo procura apontar aspectos psicológicos dos atletas face ao seu desporto que podem facilitar ou prejudicar o alcance de uma performance otimizada, de acordo com as suas capacidades. Mais concretamente, possíveis relações existentes entre os estilos de perfeccionismo, a orientação para objectivos de realização, e a performance competitiva de atletas de Padel.

Neste trabalho, considera-se sobretudo a pessoa do atleta, a sua saúde mental e a sua adaptabilidade aos meios em que se insere, procurando atingir o seu potencial em boas condições. Questões importantes podem ser lançadas para reflectir acerca do que pode ser favorável para um desempenho consistente, que tenha um grau adequado tanto de satisfatório como de satisfação para o próprio, bem como, e principalmente, para o bem-estar dos atletas, pois só assim se crê que os mesmos devam competir.

Perfeccionismo no Contexto Desportivo

Definição do Dicionário e Etimologia

No Dicionário (Merriam-Webster, 2002), o significado da palavra perfeccionismo é exposto de forma simples: a disposição para a recusa em aceitar qualquer resultado que seja abaixo da perfeição. Mas o que é considerado perfeito?

Pela etimologia da palavra, temos que esta vem do Latim *perfacere*: *per* – Inteiramente, Completamente + *facere* – Fazer, Produzir. Desta forma aquilo que era considerado perfeito podia ser algo que fosse feito de uma forma completa, inteiramente realizada. Hoje em dia, o que é usualmente visto como perfeito é algo sublime, sem qualquer falha ou defeito, digno do maior patamar que pode existir. O perfeccionismo, segundo consta no dicionário, é a atitude de quem busca a perfeição naquilo que faz, querendo melhorar indefinidamente e sem considerar nunca que é um produto acabado. É uma tendência para exigir a perfeição e uma vontade obsessiva em atingi-la. Ainda assim, neste âmbito, referem-se visões mais diferenciadas que a bibliografia nos traz, bem como as implicações desta disposição atitudinal.

O perfeccionismo foi formalmente definido na literatura científica como “o estabelecimento de padrões excessivamente elevados para a performance em conjunto com uma tendência para fazer auto-avaliações demasiado críticas” (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990)

Dentro de visões populares que existem em relação a características de pessoas perfeccionistas refira-se que Burns (1980) afirmou que os perfeccionistas enfatizam muito a precisão, limpeza, ordem e organização. E ainda, numa certa visão distorcida das outras pessoas, assumem que o sucesso delas é atingido com esforço mínimo, poucos ou nenhuns erros, auto-confiança elevada, e pouco *distress*.

Ainda que exista esta definição e a apresentação de características perfeccionistas descritas por vários autores, é provável que algumas diferenças surjam nas definições. Tais variam e dependem consoante seja visto o construto e os factores que são realçados. Em parte, também acontecem devido ao aumento de estudos nas últimas décadas. Numa estimativa feita pelo Google Académico, até Agosto de 2019, ao todo já foram encontrados 98300 trabalhos científicos com o termo “perfeccionismo”, sendo que de 1970 a 1999 encontram-se 13500 resultados; de 2000 a 2010 encontram-se 29400; de 2011 a 2019 encontram-se 30900.

Visões Precoces Negativas sobre o Perfeccionismo

Tradicionalmente, o perfeccionismo já foi considerado um sinal de desajustamento psicológico e uma perturbação (*e.g.* Burns, 1980; Pacht, 1984) uma vez que as pessoas que procuravam ajuda psicológica para a ansiedade ou depressão frequentemente mostravam níveis elevados de perfeccionismo. Estas concepções precoces olhavam para o perfeccionismo como uma disposição de personalidade com apenas uma dimensão que era adversa para a qualidade de vida pessoal. Em contraponto observa-se actualmente uma maior complexidade dentro deste construto.

No contexto do desporto de competição, é possível supor que o perfeccionismo extremo pode minar os esforços dos atletas para manter a sua participação no desporto. Ao sentir que as suas execuções não são exímias, e ao perspectivar-se como distante da forma ideal, o atleta perfeccionista poderá deparar-se com uma instância que reforça de forma consistente a percepção de fracasso e de baixa competência. No entanto, como se denota nas secções seguintes, também pode ser uma fonte de motivação positiva para a busca da mestria pessoal das técnicas que deseja melhorar, isto dependendo da forma como se perspectiva e que dimensões se abordam.

O perfeccionismo pode afectar os esforços de uma pessoa em qualquer área da sua vida em sentidos desejáveis ou indesejáveis, positivos ou adversos. Pode influenciar a vida social, nas relações com familiares, companheiros românticos, e colegas de trabalho (*e.g.* Flett, Hewitt, Shapiro, & Rayman, 2001), onde dois estilos de perfeccionismo identificados se associaram mais a crenças relacionadas com a confiança, apoio, e comunicação, e outro estilo se associou com respostas relacionais destrutivas (por exemplo, fuga, negligência, insensibilidade), e formas de enfatuação. Pode impactar ainda a vida religiosa e a busca por hobbies (Slaney & Ashby, 1996). O perfeccionismo também toma um papel significativo desde a infância e adolescência na motivação para a realização, na auto-estima, e na depressão (Accordino, Accordino, & Slaney, 2000).

O estudo das variáveis que predizem a performance desportiva, quer a nível competitivo, quer em qualquer actividade física, é um objectivo fundamental da investigação em Psicologia do Desporto. As variáveis escolhidas no presente estudo (Perfeccionismo e Orientação para os Objectivos) englobam variados aspectos cognitivos, atitudinais, emocionais, e tendências para a acção que têm os seus diversos impactos na performance. Por sua vez, crê-se que exista uma retroalimentação, ou seja, é possível que dependendo das qualidades das performances do atleta, estes mesmos aspectos sejam moldados. Para além de se estudar e aplicar o conhecimento adquirido pela literatura para compreender como a performance motora é influenciada por aspectos psicológicos, procura-se também compreender como a participação em actividade física e competição desportiva afecta o desenvolvimento psicológico.

Bom ou mau? O Perfeccionismo como um construto multidimensional

Como se pode constatar, à medida que mais estudos foram feitos sobre o perfeccionismo, também mais resultados diversos foram aparecendo. Pelo menos aparentemente, e não só na vertente do Desporto e do Exercício Físico. Ou seja, enquanto alguns estudos mostravam resultados positivos onde elevados níveis de perfeccionismo eram associados positivamente com aspectos psicológicos benéficos para a performance (Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Stumpf & Parker, 2000; Suddarth & Slaney, 2001), outros apresentavam resultados no sentido inverso, onde se chamava a atenção para aspectos psicológicos supostamente prejudiciais para a performance (*e.g.* Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Lynd-Stevenson and Hearne, 1999), e até mesmo alguns resultados aparentemente mistos dentro do mesmo estudo (*e.g.* Cox, Enns, & Clara, 2002; Martin & Ashby, 2004; Rice & Dellwo, 2002), ou seja em certas análises estatísticas o perfeccionismo apresentava impactos positivos, e noutras impactos negativos.

Neste sentido, Hamachek (1978) começou por lançar o mote sugerindo duas formas de perfeccionismo: uma positiva chamada de “Perfeccionismo Normal”, e outra negativa chamada “Perfeccionismo Neurótico”. Também nessa altura declarou que os perfeccionistas bem adaptados eram aquelas pessoas que “derivam um sentido de prazer real pelos trabalhos feitos com esforço metódico e que se sentem livres para serem menos precisos (por exemplo, permitirem espaço para cometerem erros) conforme a situação permita”. O “Perfeccionista Normal” caracteriza-se assim por esforçar-se ao máximo para atingir os seus grandes objectivos, aceitando limitações que tenha e obstáculos do meio que o possam despistar da conquista de uma performance ideal, vendo o meio tendencialmente como apoiante e não ameaçador.

Apesar de Hamachek (1978) revelar a sua perspectiva em relação a dois tipos de perfeccionismo num momento precoce da bibliografia existente nesta área, existe ainda espaço para alguma controvérsia relativamente a como se interpretava o conceito e como se abordava o mesmo

nas análises estatísticas, trazendo evidências aparentemente distintas ou até contraditórias (Hill, 2017).

No entanto, à medida que o conceito se desenvolveu e a área foi sendo mais estudada, começou-se a desdobrar e esmiuçar os elementos presentes no perfeccionismo, pelo que se denotou que certos conjuntos de crenças, motivações, e experiências moldavam os níveis em diferentes facetas do perfeccionismo. Ou seja, sabendo hoje em dia que dentro do perfeccionismo existem várias dimensões, a forma e nível que cada pessoa as apresente irá formar os seus tipos de perfeccionismo. Esta diferenciação leva a correlações ora positivas, ora negativas com outros construtos importantes no que toca à avaliação dos factores que estão envolvidos na prática desportiva, e quais podem ser potenciadores de melhor desempenho e satisfação, e aqueles que podem ser bloqueadores e insatisfatórios – como se verifica na secção seguinte. Portanto, na verdade, fala-se actualmente no Perfeccionismo como um construto multidimensional, onde características envolvidas com determinadas dimensões são vistas como desejáveis, e onde outras são indesejáveis. Tornando a ideia mais clara, o perfeccionismo deve ser visto como um conceito multidimensional, uma vez que inclui dimensões assumidas como mais adversas (por exemplo, Preocupações sobre os Erros, Dúvidas sobre as Acções, Medo do Fracasso, Pressão Parental ou do Treinador), e outras assumidas como mais benéficas (Padrões Pessoais Elevados, buscas positivas por conquistas, Organização) que se seguem por uma maior satisfação e auto-estima (*e.g.* Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000).

Estas duas formas de perfeccionismo ¹já estão bem identificadas, e até com diversos rótulos, existindo poucas nuances entre elas – nomeadamente busca positiva, e preocupações avaliativas desadaptativas (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), perfeccionismo activo e passivo (Adkins & Parker, 1996), positivo e negativo (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995), adaptativo e desadaptativo (Rice, Ashby, & Slaney, 1998), funcional e disfuncional (Rhéaume, Freeston, Ladouceur, Bouchard, Gallant, (...) Vallières, 2000), saudável e não-saudável (Stumpf & Parker, 2000), padrões pessoais e preocupações avaliativas (Blankstein & Dunkley, 2002), e perfeccionismo consciencioso e auto-avaliativo (Hill et al., 2004). Olhando para uma revisão da literatura extensa e robusta (Stoeber & Otto, 2006), verifica-se a tendência de resultados mais benéficos e favoráveis para o bem-estar e performance das pessoas para o primeiro tipo de Perfeccionismo referido no parágrafo anterior (por exemplo, relações com o traço conscienciosidade, *coping* adaptativo, emocionalidade positiva, bem como outros indicadores de bem-estar subjectivo e ajustamento psicológico), e resultados mais prejudiciais e desfavoráveis para o segundo tipo (por exemplo, traço neuroticismo, *coping* desadaptativo, emocionalidade negativa, e alguns indicadores de desajustamento psicológico e doença (por exemplo, depressividade)). Portanto, existe um acordo

¹*Referem-se no presente trabalho os termos adaptativo e desadaptativo no contexto do Perfeccionismo indicando os factores que promovem uma melhor adaptação da pessoa ao meio em que se insere, contribuindo estes para um maior bem-estar e performance, os dois de forma consistente, e o inverso, respectivamente.

considerável de que o perfeccionismo não é necessariamente um aspecto negativo na atitude ou personalidade de um indivíduo, como também pode ser positivo. De ressaltar que ainda assim o assunto não se torna mais simples, uma vez que, nem sempre os resultados são robustos e replicados, nem proporcionalmente se tem verificado que as dimensões vistas como desadaptativas estejam correlacionadas unicamente com aspectos prejudiciais, nem as adaptativas tão somente se correlacionem com resultados puramente positivos de outros construtos desejáveis em relação a qualidade de vida e performance. Estudos já mostraram que a dimensão “busca por padrões de perfeição” (perfectionistic strivings) está positivamente correlacionada com a performance e prevê-a independentemente da aptidão geral das pessoas e nível anterior de desempenho. Por contraste, não existe consistência na bibliografia acerca das “preocupações perfeccionistas” estarem negativamente correlacionadas com a performance (Stoeber, 2012). Para além desta diferenciação entre categorias de perfeccionismo (Adaptativo e Desadaptativo), existem outras três designações seguindo outro modelo (Hewitt, & Flett, 1990) e respectivo questionário visando medir os níveis de cada uma das três. Estas designações correspondem a três dimensões que caracterizam certas disposições perfeccionistas, que se diferenciam pela natureza dos padrões que são perseguidos, e o objecto de qualquer avaliação crítica. Daqui tem-se então o Perfeccionismo Auto-orientado, que tal como o próprio nome indica, é dirigido para a própria pessoa e reflecte uma busca por padrões pessoais elevados conjuntamente com uma auto-avaliação crítica. O segundo estilo é o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, que também se toma como dirigido internamente mas reflecte-se na perseguição de padrões elevados visionados no exterior ou impostos, ou seja, acreditam que os outros incutem expectativas irrealistas, avaliam rigorosamente, e exercem pressão para a perfeição, e ainda tendem a evitar avaliações críticas e desaprovação vindas de outros significativos. O terceiro chama-se Perfeccionismo Orientado para os Outros, dirigindo-se esta disposição para o exterior, ou seja, caracteriza-se por elevadas expectativas que a pessoa coloca para os outros, avaliando-os também de forma crítica. Num conjunto de três estudos levados a cabo pelos mesmos autores poucos anos mais tarde apontaram para os primeiros dois estilos de perfeccionismo mencionados, como correlacionados positivamente com os elementos preocupação-cognitiva e activação autonómica da ansiedade-estado (Flett, Endler, Tassone, & Hewitt, 1994). O Perfeccionismo Socialmente Prescrito foi aquele que mais fortemente ficou associado à ansiedade-estado, mas só quando havia um elevado envolvimento do ego – maior sensação de ameaça a partir uma perspectiva de avaliação saliente e significativa, uma condição que é frequentemente sugerida como um factor influenciador das respostas emocionais dos perfeccionistas – mesmo em situações inócuas. O Perfeccionismo Auto-orientado esteve correlacionado com ambos os componentes da ansiedade-estado, sendo que reacções cognitivas características destes envolvem a ruminação acerca de preocupações com inadequações pessoais e potenciais falhas relativas ao desempenho (Endler, Lobel, Parker, & Schmitz, 1991, citado em Flett et al., 1994). Estas características assemelham-se a elementos presentes num perfeccionismo desadaptativo (PD), como os das dimensões “preocupação sobre os erros” (CM) e das “dúvidas sobre

as acções” (DA), descritas na secção seguinte. Mais ainda, uma vez que num destes estudos foi visada também a qualidade da execução de tarefas, aponta-se que os avaliadores determinaram que os perfeccionistas na condição de elevada ameaça por avaliação (aspectos avaliativos salientes), produziram trabalho de menor qualidade. Pode reflectir-se aqui que quanto maior a relevância da tarefa/evento, maior a probabilidade de sentir uma pressão para a realização que pode levar a pensamentos negativos (preocupações exageradas, dúvidas sobre as suas capacidades, crenças destrutivas sobre si), que por sua vez provocam stress e distrações que prejudicam as qualidades da execução.

É actualmente percebido que os efeitos do perfeccionismo no sentido mais benéfico ou no sentido mais prejudicial da performance e bem-estar dependem das dimensões que se querem observar dentro do construto, uma vez que diferentes dimensões tendem a ter impactos diferentes.

Desta forma, e de uma maneira genérica, é sugerido que o “Perfeccionismo das preocupações avaliativas” (ECP – Evaluative Concerns Perfectionism) é negativo – tem efeitos prejudiciais, e é sugerido que o “Perfeccionismo dos Padrões Pessoais” (PSP – Personal Standards Perfectionism) é positivo – tem efeitos benéficos, se os perfeccionistas não estiverem demasiado preocupados sobre os erros e avaliações negativas dos outros. Existindo um acordo considerável entre que facetas definem cada uma destas duas formas de perfeccionismo, parte-se na secção seguinte para a explicitação das mesmas, bem como resultados obtidos que revelam o impacto das mesmas em características determinantes para as qualidades da performance, não esquecendo que se falam de qualidades prévias à performance (por exemplo, atitudes, abordagens, tendências para acção), durante a performance (por exemplo, eficácia, qualidades técnicas, persistência), e após a performance (por exemplo, reacção aos erros, *coping*, atribuições causais).

O Perfeccionismo como Prejudicial

Desde cedo que era usual na literatura científica e no senso comum o pensamento de que o perfeccionismo tem um impacto debilitador no desempenho a diversos níveis. Assumindo um medo de fracasso e de fazer erros numa magnitude que diminui o prazer dos atletas e condiciona a sua performance (*e.g.* Bunker & Williams, 1986). No entanto, num sentido confluyente às proposições feitas por Hamachek (1978), foram sendo consolidadas, ao longo das décadas seguintes, as dimensões dentro do perfeccionismo que se encontram associadas a resultados mais desadaptativos ou disfuncionais e aquelas mais associadas a resultados vantajosos para uma melhor performance e bem-estar.

Assim, as subdimensões que se assumem dentro da dimensão do Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP) (Frost, et al., 1990) são:

Preocupação com os Erros: tendência para interpretar erros como um grande fracasso. Tendência para acreditar que perderá respeito dos outros no seguimento de falhas da sua performance. Sobrevalorização de desempenhos exímios que se associa a um condicionamento do seu valor como

pessoa. Costuma ser a subdimensão que mais impacto (valor preditivo) tem nas variáveis prejudiciais à performance que são estudadas, como por exemplo a frequência de procrastinação, *distress* generalizado, e outros sintomas psicopatológicos.

Dúvidas sobre as Acções: Envolve a sensação de dúvida acerca da qualidade do desempenho do próprio. Neste caso, o atleta duvida se é capaz de realizar eficazmente as tarefas que tem à sua frente. Não se refere ao reconhecimento de erros específicos pelo próprio, mas sim a sensação de que a performance foi insatisfatória. Está associado, portanto, a uma sensação de incerteza acerca das suas execuções

Pressão dos Pais (Treinador): Refere-se à percepção que a pessoa tem acerca do quão os pais lhe impõem padrões elevados e pressão para conquistar sucessos (nível/escala das Expectativas), e o quão é entendido como demasiado crítico (nível/escala das Críticas).

Existem ainda outras duas dimensões usualmente referidas na literatura para este tipo de perfeccionismo: o “desfasamento entre expectativas e realidade” – uma vez que o perfeccionista estabelece padrões excessivamente elevados, frequentemente se frustra quando se depara com a diferença entre o que consegue fazer e aquilo que idealiza, ou já esperava conseguir fazer; e as “reações negativas à imperfeição” – respostas comportamentais ou cognitivas prejudiciais para o estado emocional do próprio e para futuros desempenhos (Stoeber & Otto, 2006). No entanto, uma vez que estas dimensões não estão concretamente incluídas no presente estudo, nem na categoria expressa por Frost e colaboradores (1990) na escala produzida, e utilizada neste estudo, para avaliar o perfeccionismo multidimensionalmente, não será tida uma consideração tão profunda a estas.

De notar ainda que os elevados padrões pessoais, apesar de muitas vezes associados a resultados mais adaptativos, se estiver presente de uma forma em que os perfeccionistas coloquem uma importância excessiva nos mesmos padrões para validação ou exclusiva e dependente valorização da sua auto-estima, pode tornar-se desadaptativa.

Portanto, a ECP contém características que se referem a reações negativas aos erros, uma tendência para interpretar os erros como equivalentes de fracasso, e uma tendência para acreditar que o próprio vai perder respeito dos outros no seguimento do fracasso. Nota-se então que quando apresentam níveis elevados nestas dimensões, os perfeccionistas tomam os aspectos relativos à performance como fundamentais na forma como se vêem a si próprios, e ao condicionar assim o seu valor como pessoa, tendem a ficar intolerantes e assombrados pela incerteza que as situações de desempenho trazem (aspectos incontrolláveis), pelo que custa-lhes considerar algo que fizeram como bem finalizado.

No início do milénio, Dunkley, Zuroff, e Blankstein (2003) falavam deste tipo de perfeccionismo prejudicial como Perfeccionismo Auto-Crítico. Analisaram as influências disposicionais e situacionais deste Perfeccionismo nos níveis de stress e *coping*. Chegou-se às conclusões de que havia uma maior emocionalidade negativa e uma menor positiva quando este tipo de perfeccionismo era observado, devido a tendências como *coping* evitante, e baixa percepção de

apoio social. Achou-se ainda que estes perfeccionistas eram emocionalmente reactivos a stressores que implicassem a possibilidade de falhar, perda de controlo, e críticas externas. A partir daqui pode tecer-se a possibilidade de que, também nos atletas, estas tendências perfeccionistas levem a um *coping* evitante, o que para além de poder afectar a sua concentração e persistência, pode levá-los a não experimentar novas técnicas de execução de práticas do seu desporto, ou a não aprimorar outras que já têm, dificultando bastante o desenvolvimento do potencial e consequente melhoramento da performance.

Este Perfeccionismo Auto-crítico englobava facetas que se relacionam com avaliações demasiado críticas acerca da performance do próprio, preocupação sobre os erros, e sentimentos de discrepância entre expectativas e resultados, tendo estas já mostrado correlações significativas positivas com a Depressão, Stress e Ansiedade (Stoeber & Otto, 2006).

Já na década de 90 era entendido que o perfeccionismo pode ter consequências diferentes, conforme estiver presente nas pessoas. Isto é, já se assumia que o estabelecimento de padrões elevados de desempenho é uma parte integral do desporto de elite, e muitas vezes visto como benéfico para a performance e evolução dos atletas. No entanto, também se notava que um atleta ao ter a noção de que nada é percebido por ele como bom o suficiente sem ser a perfeição, fazia com que as expectativas e alvos originalmente positivos, levassem ao desenvolvimento de um auto-conceito negativo, e uma síndrome do medo do fracasso (*e.g.* Williams & Leffingwell, 2002).

Até numa altura em que estas dimensões não estavam estabelecidas empiricamente, variáveis conceptualmente semelhantes às “Preocupações sobre os Erros” e “Dúvidas sobre as Acções” foram descobertas e relacionadas com a ansiedade em competições atléticas. Vários investigadores descobriram correlações positivas entre o traço de ansiedade competitiva e medos de falhar e de ser avaliado (Gould, Horn, & Spreemann, 1983; Passer, 1983; Rainey & Cunningham, 1988).

Atletas que possuam este tipo de Perfeccionismo são demasiado auto-críticos, raramente se sentem competentes ao acarretar as suas responsabilidades e deveres, e consistentemente duvidam das qualidades do seu desempenho (Hewitt & Flett, 1990, 1991).

Também reforçando estas características note-se o estudo de Frost, et al. (1990) que assumiu este tipo de perfeccionistas como tendo uma tendência para se preocuparem demasiado com os seus erros, terem sérias dúvidas sobre as qualidades das suas acções e tornarem-se indecisos nas suas execuções.

Num estudo com mais de 250 estudantes universitários, onde se averiguou o papel de experiências parentais no seu passado, em relação com a inclinação para a Depressão, Enns e Cox (2002), observaram que o PD mediava a relação entre uma “parentalidade severa e perfeccionista” e a inclinação para a Depressão. Os resultados mostraram ainda que os diferentes estilos de perfeccionismo têm origens desenvolvimentistas diferentes, e uma relação diferente com a inclinação para a Depressão. Embora este resultado não se inclua particularmente no contexto desportivo, não deixa de ser importante pelo indício que deixa para factores cruciais na Educação que determinam o

surgimento deste tipo de perfeccionismo, bem como na possibilidade de potenciar estados depressivos, que irão ser prejudiciais para a qualidade da performance de atletas.

Mulheres atletas que pontuaram alto na dimensão de Preocupação com os Erros, também reportaram mais ansiedade e pensamentos negativos/tóxicos antes da competição, menos auto-confiança no desporto, maior dificuldade em concentrarem-se, bem como reacções negativas aos erros (reacções das próprias pós-competição, e avaliação dos treinadores às reacções aos erros que eram opostas àquilo que era desejável). No que toca aos níveis mais elevados nas dimensões Preocupação sobre os Erros e Dúvidas sobre as Acções, as mesmas exibiram menos auto-confiança para a competição, e reportaram mais imagens de erros e preocupação sobre as reacções do público (Frost & Henderson, 1991). Os autores concluíram, de forma consistente à literatura, que as atletas perfeccionistas sentem-se ameaçadas, resultando num estado de ansiedade aumentado, uma vez que percepcionam situações avaliativas como oportunidades para o fracasso. Realce-se ainda que neste estudo, a dimensão dos padrões pessoais correlacionou-se com uma orientação para o fracasso (conjunto de itens que indica uma ênfase no fracasso ou erros com uma reactividade mais intensa em episódios relacionados com os mesmos). Isto reflecte alguma ambivalência e resultados aparentemente contraditórios desta dimensão ao longo da literatura, quando a mesma não é estudada singularmente. Por exemplo os padrões pessoais já foram associados positivamente com a depressão, quando a variância que tinha em comum com a auto-eficácia foi removida (Frost et al., 1990); como também já foi associada negativamente com a depressão quando a variância em comum com a Preocupação sobre os Erros foi removida (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1990).

Noutros resultados associados a estas dimensões da categoria desadaptativa do perfeccionismo obtiveram-se associações fortes com a Depressão, Ansiedade, sintomas relacionados com o stress, e baixa auto-estima, comparativamente às outras dimensões do perfeccionismo (*e.g.* Cheng, Chong, & Wong, 1999). Análises com estas duas principais escalas mostraram ligações aparentemente depreciativas, sejam estas: ligadas a cognições desadaptativas (interferência pré competitiva e ruminação) (Frost & Henderson, 1991); distúrbios alimentares (Haase, Prapavessis, & Owens, 2002); baixa auto-estima (Gotwals, Dunn, & Wayment, 2003); traço de raiva (Dunn, Gotwals, Dunn, & Syrotuik, 2006); ideação suicida (Hewitt, Flett, & Turnbull-Donovan, 1992).

O PD – categoria estabelecida para pessoas que apresentem elevado ECP e baixo ou moderado PSP – tal como se evidencia, apresenta características como o elevado grau de preocupação em cometer erros e uma maior sensibilidade e impacto pelas críticas. Estas características serão aumentadas pela tendência a sentirem-se com sucesso só quando ficar demonstrado um certo nível de habilidade em termos normativos ou comparativos, para além de alcançarem os seus objectivos. De notar novamente, que embora se diferenciem daquelas associadas ao perfeccionismo adaptativo (PA) – pessoas que apresentam elevado PSP e baixo ECP – podem coexistir com as mesmas.

Mesmo os perfeccionistas que podem ser considerados bem adaptados (a partir dos resultados obtidos nos questionários utilizados) – ou funcionais, segundo alguns autores – podem apresentar-se

com algum desequilíbrio no seu pensamento, e como demasiado críticos do seu desempenho e de si próprios. E houve estudos que solidificaram de certa forma estas afirmações, tal como os “perfeccionistas funcionais” que mostraram mais evidências de requisitos para tendências obsessivo-compulsivas numa tarefa cognitiva desenhada para aferir esses mesmos efeitos (Rhéaume, et al., 2000), e também o indício da tendência destes perfeccionistas para terem um pensamento preto ou branco (Enns & Cox, 2002).

Existe também a tendência no perfeccionista neurótico para considerar falhas menores como sinais constituintes de fracasso (Frost et al., 1990), pelo que ainda tendem a sobregeneralizar tais fracassos, sendo percebidos de uma maneira que debilita o seu sentido geral de valor como pessoa (Hewitt & Flett, 1991).

Por sinal, é sabido que o PD contém em si uma necessidade esmagadora que move as pessoas que o possuem para evitar o fracasso (*e.g.* Blatt, 1995). Consequentemente, elas tendem a ver os meios em que desempenham as suas práticas como ameaçadores. Isto devido à perspectiva avaliativa social, daí a preocupação elevada em cometer algum erro, bem como a sensação de que não vão ser alvo de elogios e apoio (particularmente por outros significativos) para as suas tentativas de alcançar sucessos. Apesar de estabelecerem padrões elevados para o seu desempenho, dão uma margem reduzida e rígida para cometerem erros. Estes são perspectivados como sinais de falta de qualidade e fracasso, e para além de provocar insegurança (e ser sinal da mesma), o atleta fica com uma sensação de que o que faz nunca é por completo ou suficientemente bom. Central a este aspecto está ainda a propensão para sentimentos de inadequação por parte destes perfeccionistas, provinda da tendência disposicional para perceberem fracasso facilmente e de uma forma, diga-se, dramática (Burns, 1980), e ainda para a afectividade negativa em situações de conquista (Blatt, 1995), incluindo-se aqui a exigência excessiva no que toca à perseguição pessoal pelo sucesso, que se liga com a percepção de sucesso pessoal como fugaz, mesmo que sejam sucessos aparentemente louváveis ou em quantidade frequente, reforçando uma sensação de insegurança e insuficiência.

Esta espécie de neuroticismo implica que os atletas estejam inseguros quanto ao seu valor pessoal, estatuto, e capacidade de melhoria, o que provavelmente vai levar a atitudes desajustadas em relação aos treinos, maior insatisfação, e evitamento de algumas tarefas e movimentos técnicos, condicionando o seu potencial (estes e outros aspectos relacionados serão referidos com mais detalhe na próxima secção).

Frost et al. (1990) demonstraram que a Ansiedade estava positivamente associada com as pontuações do Perfeccionismo total, e ainda mais acentuada a relação ficou com as pontuações das escalas das preocupações sobre os erros e dúvidas sobre as acções. Este tipo de associações entre o Perfeccionismo e a preocupação e Ansiedade tem vindo a ser consistente, pelo que várias observações têm sido feitas no sentido de haver um componente cognitivo no qual o perfeccionista tende a ruminar sobre falhas actuais ou futuras que envolvam o alcançar dos padrões idealizados (Flett, Hewitt, & Blankstein, 1991; Hewitt & Genest, 1990). Estas relações parecem ficar embrenhadas num ciclo. Ou

seja, cada vez que o atleta se depara com uma acção sua que é discrepante com a qualidade/nível desejado (estando então ainda longe do seu ideal), é provável que uma certa frustração seja sentida, e que reforce a ideia de que é necessário chegar aos tais padrões para que se sinta realizado e sem uma emocionalidade negativa.

Mais ainda, a investigação na Psicologia do Desporto demonstra que as escalas de preocupação sobre os erros e da pressão parental, foram associadas com diversas formas de características comportamentais, cognitivas e afectivas que são vistas como disfuncionais, incluindo-se o burnout (Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996), e hábitos compulsivos para o exercício (Coen & Ogles, 1993).

Parker (1997) (citado em Dunn, Dunn, & Syrotuik, 2002) numa análise de clusters, com dados da personalidade segundo o modelo Big Five, de alunos em idade escolar, e a aplicação da F-MPS, descobriu que os jovens que demonstravam tendências comportamentais e motivacionais mais desadaptativas na escola (elevado neuroticismo, baixa agradabilidade) e que eram “mais defensivos, afastados socialmente, ansiosos e também de predispunham a ser hostis e demasiado competitivos”, demonstraram também ser aqueles que tinham valores elevados em todas as escalas da F-MPS.

Certos comportamentos perfeccionistas foram identificados por Hewitt e Flett (1996) como promotores da frequência de eventos vividos como stressantes e também a percepção de fracasso, bem como um impacto psicológico negativo desses mesmos eventos. Para além disto, o mesmo tipo de comportamento ficou altamente associado à Ansiedade-traço e Ansiedade-estado (Flett et al., 1994).

Ainda falando da perspectiva auto-crítica, quando esta é adoptada de forma exagerada, isto leva a que os atletas raramente se sintam satisfeitos com o seu nível de conquistas (Hall, Kerr, & Matthews, 1998). A principal implicação que isto traz é uma super sensibilidade a feedback a partir de outros significativos no seu meio, e a respectiva necessidade de aprovação. Também neste seguimento acabam por se mostrar demasiado preocupados com as visões e respostas dos pais ou treinadores à sua Performance (Gould et al., 1996), o que resultará em maior stress e estado de ansiedade, e numa maior probabilidade de distração da tarefa em mãos.

Este factor da distração provocada a partir de características perfeccionistas desadaptativas foi referido por Frost e Henderson (1991), quando afirmaram a partir dos seus resultados que atletas perfeccionistas tendem a focar a sua atenção em erros que cometeram durante a competição, e têm dificuldade em esquecer-se e abstrair-se dos mesmos, o que leva a uma distração de pensamentos relevantes para a tarefa presente, resultando muitas vezes numa performance empobrecida.

A sensibilidade acrescida, e a tendência para a crítica interna e distração, como referido nos últimos parágrafos, não é algo que aparece em momentos específicos que sejam relevantes para o atleta ou nos quais ele erre. Passa a existir mesmo um enviesamento na sua mente causado não só pela culpabilização severa e excessiva no seguimento dos “fracassos”, como também de um modo geral, uma vez que existe uma dificuldade em congratular-se por alguns sucessos, somando ainda à

intolerância para atender os padrões elevados, por vezes irrealistas (quando percebem o seu desempenho como longínquo e defeituoso em relação ao seu ideal).

Posto isto, põe-se a hipótese que perfeccionistas exageradamente auto-críticos, possam precipitar culpa, vergonha, e sentimentos de desvalorização significativa. A partir daqui a sua busca por conquistas parece ser alimentada por tentativas para sobrecompensação das inadequações que percebem mais ou menos conscientemente de si próprios, na esperança de que vá regular a auto-crítica, moderar ou aumentar a aprovação pelos outros, e especialmente ajudar a promover auto-aceitação e sentido de valor pessoal.

Muitas destas evidências e sugestões beneficiariam de maior compreensão e robustez a partir de estudos longitudinais. No entanto, nesta área, muito poucos são feitos. Ainda assim, refira-se que Enns, Cox, e Borger (2001) compararam impactos das dimensões Buscas Perfeccionistas Pessoais (PSP) e Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP). Apesar de ter sido demonstrado que a ECP tinha efeitos negativos ao longo do tempo, predizendo aumentos na depressividade e desamparo, não demonstrou efeitos positivos longitudinais para a PSP. Outro estudo longitudinal mostrou que um Perfeccionismo auto-orientado prevê progressos no alcance de objectivos pessoais importantes e uma diminuição da emocionalidade negativa (Powers, Koestner, Topciu, 2005).

Jowett e colaboradores (2013) argumentam no seu estudo ao englobar a Teoria da Auto-Determinação (Self Determination Theory – SDT) (Deci & Ryan, 1995) que as inquietações perfeccionistas, provocadas pelas preocupações exacerbadas acerca dos erros e julgamento de outros, parecem provocar uma participação nas tarefas que é energizada por um sentido de coerção, pressão externa, e contingências internas. E isto, a partir do que se entende pela SDT, é provável que contribua para um funcionamento sub-ótimo e mal-estar, incluindo o burnout.

As preocupações perfeccionistas incluem dimensões que estão teoricamente relacionadas à motivação controlada – comportamentos mediados por factores não intrínsecos à pessoa – segundo a SDT. Por exemplo, a busca de padrões socialmente prescritos para obter aprovação externa é semelhante a formas controladas de regulação da motivação, como a introjectada (representa comportamentos regulados pela auto-estima contingente (dependente do desempenho), com envolvimento do ego – querendo demonstrar e convencer-se de uma manutenção da mesma, e tendo um locus de causalidade externo), e a extrínseca (a menos autónoma, com comportamentos realizados por demandas ou possíveis recompensas). Do ponto de vista da SDT, a associação entre esforços perfeccionistas e preocupações perfeccionistas com regulação motivacional (por exemplo, menor motivação autónoma e maior motivação controlada) oferece uma explicação das suas possíveis relações com o burnout nos atletas. O apoio directo a essa possibilidade foi fornecido por Gaudreau e Antl (2008) nas suas pesquisas com atletas. Eles descobriram que preocupações perfeccionistas previam níveis mais altos de um composto de motivação (regulação extrínseca e amotivação) não auto-determinada (isto é, mais controlada), mas não previam de um composto de motivação auto-determinado – isto é, mais autónomo, com regulação integrada (onde há uma coerência entre

objectivos, valores, e regulamentos, e onde estes são incluídos nas suas crenças e necessidades), ou regulação identificada (forma mais autónoma de motivação extrínseca. Envolve a valorização de um objectivo de modo a que os comportamentos sejam aceites como pessoalmente importantes), ou regulação intrínseca (com interesse e prazer pela tarefa).

Além disso, há evidências de que as dimensões intrapessoais das preocupações perfeccionistas (por exemplo, CM e DA) e interpessoais (por exemplo, perfeccionismo socialmente prescrito) estão associadas positivamente com a motivação controlada e não relacionadas com a motivação autónoma no desporto (Mouratidis & Michou, 2011). Em comparação às preocupações perfeccionistas, os esforços perfeccionistas parecem ser mais complexos. Por um lado, é provável que as suas dimensões estejam associadas a uma maior sensação de controlo e escolha pessoal, o que provavelmente contribuirá para uma motivação mais autónoma no desporto (Dunkley et al., 2000). Por outro lado, os esforços perfeccionistas podem ser sustentados por factores mais controladores, como o cumprimento de contingências acerca da auto-estima, uma vez que esta se encontra condicionada pelos resultados da performance e por feedbacks exteriores.

Em qualquer prática desportiva pode ser conveniente estar atento a falhas que estejam a acontecer em certos movimentos técnicos executados, bem como ter noção de possíveis ajustes a serem feitos para que a performance seja otimizada. No entanto, um desejo obsessivo incomensurável pela completa ausência de defeitos ou falhas, somando a uma incapacidade de lidar saudavelmente com falhas, parece ser uma receita para o burnout e para o fracasso. Um exemplo de tal funcionamento encontra-se no estudo de Gould, et al., (1996) onde compararam um grupo de jogadores de ténis de elite Juniores com elevados indicadores de burnout com um grupo de controlo. Os jogadores que apresentavam sintomas de burnout reportaram maiores níveis de “preocupação sobre os erros”, mas níveis mais baixos de “padrões pessoais”. Este resultado também é indicativo de que algo indesejável como o burnout só é relacionado com a categoria do PD, enquanto que as “buscas positivas” não se relacionou. Esta relação ainda foi em parte explicada pela prominência da motivação controlada.

A noção de que uma aceitação do self de forma condicional onde são colocadas contingências pelo próprio ao seu valor pessoal providencia a base para dificuldades psicológicas, e é algo central em várias abordagens de avaliação da saúde mental e intervenção nos ramos da Psicologia Clínica e Social (*e.g.* Rogers, 1974; Ellis, 2003; Kernis, 2003). Se se transportar esta noção para o presente contexto, repescando as palavras de Deci e Ryan (1995), onde afirmaram que o valor pessoal contingente é aquele em que o valor fica pendente pelo alcance de expectativas generalizadas interpessoais ou intra-psíquicas por parte do próprio. Enquanto um valor pessoal não contingente é aquele que é seguro e independente do alcance destas expectativas/conquistas, pode observar-se que, também o PD associa-se a este valor pessoal contingente, pelo que ao haver uma dependência em chegar a certos patamares de performance no seu desporto num determinado espaço de tempo para se sentir melhor consigo próprio, leva à emergência de factores prejudiciais ao ajustamento psicológico e

à eficiência da performance. Muitos destes resultados descritos têm implicações bastante consideráveis em cenários competitivos no Desporto, especialmente no que toca a motivação, confiança, concentração, persistência nas tarefas, particularmente após errar. O somar de reacções negativas por parte de atletas, que advêm de um comportamento perfeccionista prejudicial, pode começar a eliminar as condições mentais indicadas para uma prática otimizada quer em treino quer em competição, pois bloqueará o seu potencial na medida em que não são promovidas circunstâncias (ou acabam por se esgotar) para se desenvolverem tecnicamente e onde se ajustem às dificuldades encontradas corrigindo as suas execuções defeituosas num espírito ambicioso mas positivo. Esta possível estagnação do seu desempenho em certas áreas da sua modalidade ou em certos períodos, tal como a possível diminuição da Auto-eficácia devido a pensamentos negativos ruminantes, é algo que se procura combater, sendo desejável para qualquer treinador e atleta ter uma melhor capacidade de concentração, resiliência, entre outras. Neste sentido atitudinal adverso descrito, uma motivação intrínseca para a mestria desmorona-se, pois o próprio deixa de acreditar que pode conseguir melhores desempenhos com o tempo e, para além disso, condiciona os mesmos relativamente ao seu valor como pessoa, dependendo do sucesso contínuo para se sentir bem, o que pode levar à desmoralização, e ao fenómeno de “exercício obrigatório” (Hall et al., 2007). Este fenómeno foi descrito por Pasman & Thompson (1988) referindo-se à disposição para a prática de exercício físico como uma obrigatoriedade, principalmente por motivos da imagem pessoal e de auto-estima. Outros termos já foram usados para nomear o mesmo fenómeno ou semelhantes, pelo que, sucintamente, se descreve como a tendência controladora para excessivamente fazer exercício, de modo a que a sua performance e imagem não fique deteriorada aos olhos dos outros, influenciando drasticamente a cognição, afectividade, e investimento no exercício, provocando uma falha no controlo volicional da pessoa (Morgan, 1979, citado em Hall et al., 2007). Estas formas de envolvimento obsessivas podem tornar-se prejudiciais à saúde física e psicológica (Bamber, Cockerill, & Carroll, 2000; Hausenblas & Symons Downs, 2002, citado em Hall et al., 2007). Outros efeitos adversos como a ansiedade, depressão, culpa, e irritabilidade acentuada, ocorrem quando há impedimentos à prática de exercício físico. Hall e colaboradores (2007) analisaram este fenómeno e descobriram que o envolvimento no mesmo aumenta nas pessoas que têm uma percepção de capacidade elevada, especialmente quando é combinada com uma orientação para o ego (descrita em secção posterior), a busca por padrões elevados e uma preocupação sobre os erros maior. Os autores levantam a hipótese explicativa para estes factos a partir destes últimos factores actuarem conjuntamente para focar a atenção na possibilidade de demonstração de incompetência, pelo que o atleta ao desejar evitá-la a todo o custo exercita exageradamente. E não esquecendo que os mesmos factores costumam reduzir as percepções de controlo sobre o alcance de conquistas (Duda & Hall, 2001), pode existir um encorajamento para maior esforço quanto mais se verificar que o atleta acredita que assim o seu desempenho é mais seguro, e que a demonstração de incompetência é mais improvável, reforçando-se assim um ciclo.

Importa apontar esta referência neste âmbito, pois, embora em contexto educacional, refere que os indivíduos que apresentam uma elevada necessidade de conquistar, e um elevado evitamento ao fracasso, podem com uma frequência considerável exercer elevados níveis de esforço (mais do que o normal) para evitar ficar com o possível fracasso. O autor identificou que essas pessoas frequentemente têm dificuldades em regular as pressões rígidas auto-impostas, à medida que constantemente alvejam os padrões pessoais elevados. A emocionalidade negativa associada à sensação de fracassar torna-se devastadora, enquanto o comportamento de esforço impede o uso de atribuições protetoras do self e adaptativas para futuros cenários de desempenho.

O Perfeccionismo como Benéfico

A dimensão do perfeccionismo que desde a década de 90 foi sendo acordada como benéfica por ter associações positivas com aspectos desejáveis não só para a performance, como também para um bom ajustamento psicológico, é o Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP) (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), e envolve as facetas do perfeccionismo, como ter padrões elevados pessoais (subdimensão PS – Padrões Pessoais), estabelecer padrões exigentes para o próprio desempenho, e que se relacionam com uma busca pela excelência. As suas correlações positivas mais robustas aparecem relativas à emocionalidade positiva, a persistência (no sentido de poder suportar um processo ou situação desagradável ou difícil sem ceder), e melhor desempenho académico (Bieling, et al., 2003; Frost et al., 1993; Stumpf & Parker, 2000). A subdimensão Organização (O) indica a ênfase acrescida que a pessoa dá à precisão e à ordem das coisas em seu redor e que faz.

Existe um questionário que afere esta dimensão e contém duas escalas para medir as subdimensões referidas, reflectindo a tendência da pessoa em estabelecer padrões muito elevados para si, onde uma importância é colocada nos mesmos padrões para uma auto-avaliação eficaz, e uma primazia é dada à organização, ordem e preparação impecável para o desempenho.

É inegável que os erros podem ser eventos importantes para uma aprendizagem mais eficiente, quer seja para um atleta ou outra pessoa noutra área, uma vez que providenciam informação para corrigir e optimizar o comportamento no futuro. No entanto, estes podem também ser interpretados de forma danosa sendo acompanhados de pensamentos desagradáveis e sentimentos de culpa, vergonha, e fracasso.

Algumas características diferenciadoras apontadas por Flett, Hewitt, Blankstein, e Mosher (1991) para as tendências mais saudáveis do Perfeccionismo incluíam a busca positiva pela conquista, auto-actualização (incluindo maior tolerância ao fracasso, expressão emocional, e propósito na vida, ajustamento pessoal, conscienciosidade, auto-confiança, apresentando relações destas com o sucesso.

A partir daqui, pode-se apontar com maior fiabilidade uma explicação causal para incrementos e prejuízos na performance de um atleta quando este exhibe atitudes que entram na categoria do PA e do PD, respectivamente. Ou seja, uma vez que a persistência e um locus de controlo

interno está em acção, é compreensível que um atleta procure por todos os meios ao seu alcance para melhorar a sua Performance, enquanto que o inverso leve a atribuições causais mais externas, incontrolláveis e instáveis, e menos tentativas de mudar, permanecendo mais provavelmente no mesmo registo, que não potenciará evolução que venha da activação de recursos internos.

Numa revisão e demonstração das concepções positivas envolvidas no Perfeccionismo, através de vários estudos outrora realizados segundo vários modelos de Perfeccionismo, incluindo, na sua maioria, as dimensões do questionário F-MPS, Stoeber e Otto (2006) mostraram que os perfeccionistas saudáveis (ou PA – cf. ‘*Discussão*’) – aqueles com nível elevado de PSP e baixo de ECP tiveram níveis mais elevados de traços de personalidade adequados para o treino e performance (como a extroversão e conscienciosidade) e um maior bem-estar subjectivo, reportaram estilos de *coping* mais adaptativos, melhor ajustamento social, menos sintomas obsessivo-compulsivos do que perfeccionistas não saudáveis. Também pontuaram melhor do que os não perfeccionistas em muitas das características positivas identificadas. Ainda relativamente a tais características positivas, as dimensões que se referem ao PSP relacionaram-se a níveis maiores de persistência, níveis menores de locus de controlo externo, e níveis menores de estilo de vinculação evitante e ansioso.

Existe ainda uma questão importante a ser considerada. Para além da averiguação no sentido de buscar associações entre o estilo de perfeccionismo adaptativo e características positivas que seja superior às do estilo desadaptativo de forma a comprovar as respectivas designações, importa averiguar se perfeccionistas saudáveis apresentam características positivas a um nível maior ou menor do que as pessoas não-perfeccionistas (baixo nível de PSP e de ECP).

Ainda no âmbito da Personalidade e voltando a referir o estudo de Parker (1997) com 820 alunos com desempenho académico considerado como talentos no 6º ano de escolaridade, mostrou que aqueles que demonstraram tendências comportamentais mais adaptativas na escola (baixo neuroticismo, elevada extroversão, e elevada agradabilidade) e que eram “conscienciosos, previsíveis, bem ajustados, e socialmente confortáveis”, demonstraram também níveis moderados nos padrões pessoais, e baixos naqueles associados ao perfeccionismo desadaptativo da F-MPS. Ainda assim, os perfeccionistas considerados saudáveis neste estudo obtiveram níveis mais elevados de neuroticismo do que os não-perfeccionistas.

Numa análise estatística que também controlou os efeitos das outras dimensões, concluiu que o PSP prevê maiores níveis de apoio social percebido, e menores níveis de emocionalidade negativa e de auto-culpabilização (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003).

No estudo de Hall e colaboradores (1998), foi mostrada uma relação positiva significativa entre a dimensão ‘padrões pessoais’ e a confiança de atletas do Ensino Secundário do Reino Unido. No seguimento desta evidência e das outras referidas na secção anterior relativamente ao mesmo estudo, os investigadores supuseram que, por causa dos perfeccionistas usualmente só tolerarem uma pequena discrepância entre os seus padrões ideais de sucesso e a sua performance, eles experienciam

um estado quase permanente de atenção auto-focada até que percepcionem/assumam que os seus padrões foram alcançados.

Permanecendo com o foco nesta dimensão dos padrões pessoais do perfeccionismo, pontuações mais elevadas obtidas na mesma (pelo questionário FMPS) leva a que a pessoa se foque e dedique a alcançar objectivos predeterminados (Stoeber, 1998), são reportadas por quem tem mais emocionalidade positiva (Frost et al., 1993), e é uma característica de quem costuma procrastinar menos (Frost et al., 1990).

Outra característica evidenciada no PA, que se relaciona com uma maior capacidade de persistência na tarefa, é um foco nos detalhes que são importantes para a mesma, e controlando-o para que não divague noutros que sejam distractores, e foi mostrada por Blatt (1995). Aqui, o grupo de participantes incluídos nesta categoria, maximizou o seu esforço para a busca ambicionada dos seus padrões elevados, exibindo uma capacidade para aceitar tanto limitações pessoais como obstáculos do meio que os possam depreciar da conquista de desempenhos ideais.

Em jeito complementar, no estudo de Stoeber (2007), referenciado na secção anterior, onde se procurou descobrir o impacto de diferentes dimensões do perfeccionismo nos níveis de ansiedade pré-competitiva e de auto-confiança, os padrões pessoais e esforços perfeccionistas mostraram correlações negativas com a ansiedade competitiva, e correlações positivas com a auto-confiança. E tal como o autor corrobora, expôs mais um resultado que indica que atletas que se esforçam/ambicionam a perfeição e que sejam despreocupados sobre cometerem erros, experienciam menos ansiedade improdutiva e maior confiança nas competições, o que é sinal de uma combinação que já foi associada com melhores performances (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 1993, citado em Stoeber, 2007). Um estudo que teve destaque devido à escassez de estudos experimentais com tarefas que reflectam a performance propriamente dita na literatura do perfeccionismo no contexto desportivo, foi um que procurou investigar o impacto dos diferentes tipos de perfeccionismo numa tarefa de lançamento ao cesto de basketball (Stoll, Lau, & Stoeber, 2008). Para além disso, procuraram explicar em que condições formuladas é que poderiam haver ganhos ou perdas em sequências de lançamentos. Apesar de apenas terem sido medidos dois aspectos do perfeccionismo num modelo diferente (Stoeber, Otto, & Stoll, 2004, citado em Stoll et al., 2008): esforços para a perfeição e reacções negativas à imperfeição, houve resultados relevantes para o âmbito presente. Os esforços para a perfeição predizeram uma melhor performance na tarefa. Por contraste, as reacções negativas à imperfeição predizeram uma performance pior quando os atletas fizeram a tarefa pela primeira vez, e com a influência dos esforços para a perfeição controlada. A combinação entre reacções negativas à imperfeição e esforços perfeccionistas previu um maior progresso na tarefa. A tentativa explicativa dos autores foi que estes níveis elevados em ambos os factores possa contribuir para a zanga, frustração, e insatisfação quando a performance não era excelente, e então podem ter atribuído maior importância às tentativas seguintes, sentindo mais responsabilidade pelos erros, e tendo ponderado mais aspectos entre as sequências. Assim, para evitar tais sentimentos, o seu grau de activação e

motivação podem ter sido mais propícios à melhoria. Ou então existiram outros factores desconhecidos a influenciar a execução técnica entre sequências, pelo que se especula que para tarefas mais complexas, as reações negativas à imperfeição tenham um maior impacto negativo pelo desgaste ou não utilização eficiente de outros recursos mentais ou motores que fiquem bloqueados (pelo stress, tensão, desistência, menor atenção, ou outros). De qualquer forma, fica aqui sugerido que esta forma de perfeccionismo não é necessariamente uma característica desadaptativa que piora o desempenho atlético, pelo que, em períodos de aprendizagem de tarefas pouco desenvolvidas pode até melhorar a performance.

Dado que o perfeccionismo se assume indubitavelmente como um construto multidimensional em que se torna difícil um resultado global do mesmo que se relacione com determinadas características de forma consistente, também neste estudo categoriza-se a variável do Perfeccionismo de quatro formas (Não Perfeccionista – níveis baixos de PSP e ECP, Perfeccionismo Adaptativo (PA) – nível elevado de PSP e baixo de ECP), e Perfeccionismo Desadaptativo (PD) – nível elevado de ECP e baixo de PSP, e Perfeccionismo Misto – níveis elevados de ECP e PSP) de forma a investigar correlações com a performance de uma forma diferenciada.

Assim, espera-se que quem apresente PA tenha uma melhor performance, e quem apresente PD tenha uma pior performance. Nenhuma correlação significativa se presume ser alcançada nas outras categorias.

Teoria da Orientação para os Objectivos de Realização

História, Contextualização, e Evolução do Construto

A Teoria da Orientação para os Objectivos de Realização – TOOR, (Achievement Goal Orientation Theory) (Duda & Hall, 2001; Maehr & Nicholls, 1980), tratada no presente âmbito, inclui-se dentro de um construto maior acerca da motivação: a motivação para a realização. A Motivação para a Realização refere-se aos esforços de uma pessoa para dominar uma tarefa, alcançar a excelência, superar obstáculos, e/ou ter um desempenho melhor que os outros e orgulhar-se de exercer talento (Murray, 1938). É uma orientação da pessoa em lutar pelo sucesso nas tarefas, persistir diante do fracasso e sentir orgulho pelas realizações (Gill, 2000). Outras três teorias são também abrangidas por este construto, e que tentam explicar o que é que motiva as pessoas a agir e para o quê nestes contextos. São elas a Teoria da Necessidade de Realização (Atkinson, 1974), a Teoria da Atribuição (Causal) (Weiner, 1985), e a Teoria da Competência Motivacional (Weiss & Chaumeton, 1992). Ainda outra teoria que se pode considerar com semelhanças à TOOR, é a do Clima Motivacional (Ntoumanis & Biddle, 1999), que se demarca principalmente pelo locus da expressão de cada conceito, ou seja, a primeira dirigida pelo interior da pessoa, e a segunda, aquilo que é expresso e promovido no meio em que a pessoa se encontra, e que será enunciada mais à frente.

Os Objectivos de Realização podem ser definidos como os propósitos do comportamento que é perspectivado ou alvejado num meio onde a competência é relevante (Midgley, Kaplan, Middleton, 2001).

Outro modelo que traz reminiscências à TOOR é o de Elliot e Dweck (1988) que propõe, de forma semelhante aos objectivos de mestria e de performance, uma “Perspectiva de Entidade” e uma “Perspectiva Incremental”, que expõem como é que as pessoas olham para as suas capacidades, as quais podem explicar os padrões de comportamento e motivação observados. Na Perspectiva de Entidade a pessoa assume (ou tem tendência a ver) as suas capacidades como fixas e sentem-se incapazes de mudá-las pelo esforço, sendo provável um foco característico da Orientação para o Ego (OE – descrita a seguir), e estando associada a emocionalidade negativa e pensamentos negativos sobre si (Li & Lee, 2004). Na Perspectiva Incremental a pessoa acredita que pode mudar os níveis das suas capacidades trabalhando (pelo esforço e prática), sendo provável a coexistência com uma Orientação para a Tarefa (OT).

Assim como as visões gerais da Motivação e Personalidade ao longo da bibliografia se foram desenvolvendo, as visões da Motivação para a Realização progrediram, de uma visão orientada para as características da "necessidade" de realização (algo exclusivamente interno, como um Traço) de uma pessoa, para uma visão interacional que enfatiza objectivos de realização mais variados e as maneiras pelas quais elas afetam e são afetadas pela situação.

De forma a discernir as características genéricas de cada Orientação com o construto do Perfeccionismo aqui apresentado, tem-se que as tendências perfeccionistas impactam diferencialmente a maneira como as pessoas percebem, interpretam, e respondem a conquistas pessoais. Assim, como um construto relacionado também com a motivação para a realização, o perfeccionismo influencia os esquemas cognitivos, emocionais, e comportamentais das pessoas, de uma forma semelhante àquela que as Orientações para os Objectivos de Realização influenciam e organizam como as pessoas “interpretam, sentem-se, e reagem relativamente a contextos relacionados com sucesso” (Duda & Hall, 2001). As orientações para objectivos referem-se às tendências disposicionais ou propensão para certos objectivos (as perspectivas que possui), que por sua vez se relacionam em como o sucesso e competência são julgados nos meios de Realização (Nicholls, 1989), e neste plano são uma forma de compreender as diferenças nas conquistas de vários atletas.

A TOOR (Nicholls, 1984, 1989), indica que as cognições, respostas afetivas e o comportamento das pessoas em contextos de realização são influenciados pelos fatores pessoais e situacionais. Foi identificada como um traço disposicional estável que consegue moderar os efeitos do treino (Dweck & Leggett, 1988). Três factores interagem para determinar a motivação da pessoa segundo este modelo: os objectivos de realização, a capacidade percebida, e o comportamento direcionado para as conquistas. O que importa transversalmente é o que o sucesso e o fracasso significam e implicam para cada atleta e nas suas práticas, uma vez que essas percepções são preponderantes para as disposições e reações que normalmente tomam face às situações, tarefas, e

resultados de desempenho. Para tal, é conveniente que se examine os objectivos de realização e como eles interagem com as percepções de competência e valor pessoal (Weinberg & Gould, 2010). E como primordialmente disse Nicholls (1984): *“O comportamento direccionado à Realização é definido como o comportamento direccionado ao desenvolvimento ou demonstração de competência alta e não baixa. Demonstra-se que a competência pode ser concebida de duas maneiras. Primeiro, a habilidade pode ser julgada alta ou baixa com referência ao desempenho ou conhecimento passado do próprio indivíduo (denominados objetivos da tarefa). Nesse contexto, ganhos de mestria indicam competência. Segundo, a habilidade pode ser julgada como uma capacidade relativa à dos outros (denominados objetivos do ego). Nesse contexto, apenas um ganho na mestria não indica alta competência. Neste tipo, para demonstrar alta capacidade, é preciso alcançar mais com igual esforço, ou usar menos esforço do que outros para um desempenho igual.”* Para além das perspectivas ao sucesso e fracasso, o outro aspecto fundamental é os critérios que a pessoa usa para julgar a sua habilidade. Tem-se que na OT descreve-se pelo interesse da pessoa em dominar tarefas e habilidades e as suas tendências comportamentais para ir melhorando os seus desempenhos, avaliando o sucesso de forma autorreferenciada. E na OE descreve-se pelo interesse da pessoa em executar melhor, ou não pior do que os outros, e avaliam a sua habilidade e sucesso por critérios normativos e de comparação com os outros (Nicholls, 1989).

Estes tipos de objectivos / orientações, podem subdividir-se ainda em dois cada, sendo este um modelo de abordagens por Aproximação ou Evitamento a cada uma das orientações/objectivos (Conroy, Elliot, & Hofer, 2003). Sucintamente, tal como explicado por Conroy e colaboradores (2003), os Objectivos de Mestria (traduzidos por Orientação para a Tarefa) por Aproximação representam uma busca por alcançar competência absoluta ou intrapessoal (por exemplo, a busca pelo domínio de uma tarefa). Os Objectivos de Mestria por Evitamento traduzem-se pela busca em evitar incompetência absoluta ou intrapessoal (por exemplo, a busca por não fazer pior do que o próprio já fez anteriormente). Os Objectivos Performativos (traduzidos por Orientação para o Ego) por Aproximação representam uma busca por alcançar um nível de competência normativo (por exemplo, tentar fazer melhor do que os outros). Os Objectivos Performativos por Evitamento traduzem-se pela busca em evitar a demonstração de um nível de incompetência normativo (por exemplo tentar não fazer pior do que os outros). Devido a limitações metodológicas, o estudo presente não abrange esta abordagem 2x2 ao construto, pelo que não se tecem mais particularidades e influências desta. De ressaltar apenas que os estilos por evitamento costumam estar associados a resultados mais adversos para o sucesso e para melhorias de performance (por exemplo, positivamente com o medo de fracasso, ansiedade-estado, preocupação e desorganização, e negativamente com a auto-determinação), enquanto que os estilos por aproximação se associam positivamente a mais persistência/envolvimento, estratégias profundas de aprendizagem, e pontuações em testes escolares (Elliot & McGregor, 2001).

Um aspecto relevante para se dar esta taxonomia é o do medo de falhar, e num estudo que pretendeu explorar a direção da causalidade entre o medo de falhar e a orientação para os objectivos

por evitamento, Conroy e Elliot (2004), mostraram que o medo de falhar é o aspecto que parece energizar o comportamento de um modo enviesado para a busca de objectivos de realização por evitamento, sendo que a hipótese rival de que é a orientação por evitamento que antecede o medo de falhar foi posta de parte. No entanto deixa-se a possibilidade na mesa de que os dois sejam retroalimentados mutuamente.

Importa considerar que o estilo de orientação para os objectivos que uma pessoa adopta, contribui para um enquadramento vantajoso para a compreensão das crenças e outros padrões de pensamento e acções que a pessoa passa a levar, bem como as atribuições causais e emocionalidade prevalente nos tais contextos. Considera-se ainda que estes mecanismos levem à adopção de distintas estratégias e tendências comportamentais, níveis diferentes de envolvimento com a tarefa, e diferentes respostas aos resultados obtidos no seu meio de performance (Kaplan & Maehr, 1999).

Uma vez que o contexto de desporto de competição envolve muitos participantes no dia-a-dia do atleta, influenciando as suas práticas e mentalidade, frisa-se de novo o carácter interaccionista deste construto, já que não parece ser somente a história pessoal do atleta e as características mais estanques da sua personalidade que determinam a sua orientação para os objectivos. A observação de Duda e Hall (2001) indica-nos isto mesmo, ou seja, as estruturas diferenciais, como os padrões que se estabelecem, métodos, critérios avaliativos, a natureza do reconhecimento e feedback, as fontes de autoridade, as formas como as tarefas são estruturadas, a forma como os indivíduos se agrupam, constituem o clima primordial no contexto de realização.”

Fazendo nova alusão aos contributos de Deci e Ryan (2000), os autores ao fazerem uma breve reflexão sobre as ligações entre a Teoria da Auto-determinação e a TOOR consideraram que existe uma convergência geral entre os dois modelos, uma vez que ao nível das condições ambientais ambas as teorias sugerem que “os ambientes que são menos avaliativos e que dão mais apoio ao desejo intrínseco de aprender promovem a base para aumentar a realização e o bem-estar”.

Portanto, é muito difícil falar da TOOR sem recordar os princípios dos tipos de motivação -na Motivação Intrínseca, e Extrínseca - provinda da Teoria da Motivação Autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). Aspectos nucleares da Motivação Intrínseca têm recebido muita atenção por parte de investigadores, uma vez que o prazer e interesse tido numa actividade apenas pelo simples desfrutar da mesma, são reconhecidos como centrais na autorregulação adaptativa nesta área (e.g. Harackiewicz, 1989; Koestner, Zuckerman, & Koestner, 1987).

À primeira vista podem ser vistos alguns paralelos entre as características da orientação para a tarefa/mestria e a motivação intrínseca, bem como semelhanças daquelas da orientação para o ego com a motivação extrínseca.

Mais importante ressaltar são duas semelhanças centrais entre os dois construtos aqui estudados. A primeira semelhança é entre a característica da disposição para a mestria observada em atletas com OT, e a vontade grande do atleta em buscar a perfeição e organizar -se de modo a que os seus esforços sejam o mais eficientes possível, características da PSP. A segunda semelhança é entre a

tentativa de mostrar-se melhor ou não pior do que outros atletas do seu meio e nível, buscando julgamentos favoráveis, que se observa na OE, e a preocupação acrescida sobre cometer erros que reflecte uma insegurança e necessidade de aprovação do atleta, características de parte essencial da ECP.

Deixa-se ainda a nota de que não é feito no presente trabalho uma distinção entre objectivos pessoais (aqueles que o próprio atleta estabelece e busca alcançar) e objectivos estruturais (aqueles que o atleta percebe). Nem tampouco se comenta acerca da especificidade dos objectivos.

Evidências relativas à OT (Orientação para a Tarefa)

De uma forma geral e consistente, a literatura na Psicologia do Desporto apresenta um alinhamento entre os objectivos de mestria e resultados desejáveis, como por exemplo persistência e esforço aumentados, emocionalidade positiva, e motivação intrínseca (Lochbaum & Gottardy, 2015). Também relativamente ao enquadramento original do Modelo, os objectivos de mestria correlacionam-se positivamente com os níveis de actividade física, divertimento, e motivação intrínseca na Educação Física e desporto de competição (Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003).

Uma orientação para este tipo de objectivos pode proteger uma pessoa de decepções, frustrações e falta de motivação quando o desempenho de outras pessoas é superior (algo que geralmente não pode ser controlado). Para além disto, os atletas com esta orientação costumam seleccionar tarefas e oponentes moderadamente difíceis ou realistas, e como a percepção de habilidade deles é baseada nos seus próprios padrões de referência, é mais fácil sentirem-se bem consigo próprios e a sua percepção de competência é alta e mais robusta do que a das pessoas orientadas para o ego (Weinberg & Gould, 2011).

Quando os objectivos têm a sua principal faceta orientada para a tarefa (ou, como citados, objectivos de mestria), estes tendem a promover avaliações de desafio (isto é, a interpretação por parte do atleta de que algumas dificuldades que apareçam no seu caminho podem ser enfrentadas como um desafio que põe à prova as suas capacidades ou até como sendo uma oportunidade de melhoria das mesmas, e não como um obstáculo poderoso que bloqueia ou deteriora inevitavelmente o seu desempenho). Esta percepção encoraja a absorção na tarefa (isto é, o atleta sentir-se totalmente envolvido com aquilo que está a fazer sem que nada mais o distraia), e costuma ainda apoiar a auto-determinação e sentimentos de autonomia, factores estes que se presumem como facilitadores do interesse e prazer intrínseco (*e.g.* Butler, 1987).

Segundo Wang, Biddle, e Elliot (2007), a presença de diferentes orientações para os objectivos de realização traduzem-se em diferenças nos estados emocionais, ou seja, quando é para a tarefa parece estar mais associada a maiores níveis de autonomia e padrões comportamentais mais adaptativos (por exemplo, mais divertimento, menos aborrecimento, mais persistência), e quando a

orientação é para o ego parece associar-se a menor autonomia e a padrões comportamentais desadaptativos (por exemplo, menos divertimento, mais aborrecimento, menos persistência).

De novo, no estudo da ansiedade precompetitiva no desporto (Hall et al., 1998) a OE contribuiu para a predição da ansiedade cognitiva (distração, elevada auto-consciência, menor concentração), e a OT contribuiu para a confiança.

O desenvolvimento de uma OT mais robusta nos atletas, pode ser fomentada pela transmissão sistemática e positiva de feedbacks relacionados com o desempenho tido, e que foca a performance relativamente a padrões autorreferenciados de esforço, conquistas, e melhoramento (Monteiro, Moutão, Baptista, & Cid, 2014). Os mesmos autores corroboraram resultados idênticos de outros países, ao demonstrar que quando se promove um clima motivacional orientado para o ego, este tem um efeito preditivo positivo e significativo com formas de motivação mais controladas (menos autodeterminadas), e um clima motivacional orientado para a tarefa tem um efeito positivo em formas de motivação autónomas, que por sua vez levam a maior percepção de esforço, sendo este um factor que impacta positivamente o comportamento.

Outras correlações foram obtidas com a presença desta orientação ou clima motivacional, importantes para a promoção de boas práticas desportivas. Salientam-se o menor abandono da modalidade (Sarrazine, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002), mais persistência na modalidade (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001), melhor estado psicológico (flow) dos atletas (Moreno, Cervelló, & Cutre, 2010), mais autoestima dos atletas (López-Walle, Solá, Fernández, Rodríguez, & Leandro, 2011), mais vitalidade subjetiva percebida pelos atletas (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, Roberts, 2010), e maior satisfação com a performance (Matos, Lens, Vansteenkist, & Mouratidis, 2017).

Existe também um interesse em saber o impacto das orientações para os objectivos com factores atencionais no desempenho atlético dos atletas. Por contraste a esta fluidez e boa energia no desempenho, existe investigação considerável no que diz respeito à ocorrência de pensamentos durante exibições de desempenho, e quanto ao tipo e impacto destes. O termo Interferência Cognitiva tem sido usado para descrever pensamentos intrusivos que ocorrem durante o desempenho e que prejudica o normal funcionamento. É vastamente sugerido que quando uma pessoa tem principalmente incorporada uma orientação para a tarefa, esta ocorrência de pensamentos que não importam à performance – preocupações auto-centradas e do desempenho, pensar em aspectos relacionados consigo e irrelevantes à tarefa é menor, sendo maior na OE (Hatzigeorgiadis, & Biddle, 2002). Outro estudo, de forma semelhante revelou que uma OT estava negativamente correlacionada com pensamentos de fuga durante a performance, e a orientação para o ego associada com mais pensamentos deste tipo, especialmente em condições de derrota (Hatzigeorgiadis, 2002), explicando o autor que isto se deve a tendências de foco no self que, ao contrário da OT, prejudica a estabilidade cognitiva. Relembre-se também que em processos de improviso bem conseguidos (por exemplo, *rap freestyle*) a activação do córtex pré-frontal é bem menor, que está associado a processos de edição e

auto-monitorização, levando a menos bloqueios ou prejuízos no processo criativo artístico – desligamento da voz crítica interna (Liu et al., 2012), dando aqui uma alusão ao estado de desempenho óptimo “in the zone” – Flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014), onde a pessoa fica absorvida nas componentes necessárias para a realização da tarefa, reflectindo-se uma postura livre de condicionantes prejudiciais e que promove assim o desenvolvimento pessoal ou técnico.

Existe investigação que indica que o nível de performance é promovido quando a OT se coaduna com níveis elevados da dificuldade da tarefa (Senko & Harackiewicz, 2005) (objectivos de mestria como referidos neste estudo) ou quando são perseguidos em condições de conflito/incerteza, ou seja, quando os elementos de execução da actividade são questionadas ou criticadas (Darnon, Harackiewicz, Butera, Mugny, & Quiamzade, 2007).

Até falando a um nível meramente cognitivo, a direcção das evidências relativamente a este tipo de orientação também se mostram agradáveis. Mais concretamente, a OT associa-se a crenças e padrões de pensamento adaptativos, por exemplo a de que o sucesso se deve à motivação e esforço que o atleta incute, enquanto a OE se relacionou com formas menos adaptativas (por exemplo, que o sucesso é devido aos enganços de outros e da sorte) (*e.g.* Roberts, Treasure, & Kavussanu, 1996). A OT associa-se ao uso de estratégias de processamento profundo na aprendizagem, enquanto a orientação para o ego associa-se a estratégias superficiais de aprendizagem, as quais se caracterizam por maior investimento, compreensão e domínio nos temas, e por uma abordagem de memorizar/aceder aos mínimos requeridos respectivamente. A pessoa que escolhe adoptar principalmente as superficiais usualmente aborda tarefas de forma forçada, é passiva, e fá-lo por causa do meio avaliativo em que se encontra, sem reflectir em qualquer estratégia com relevo maior do que a tarefa ou propósito pessoal. Enquanto a pessoa que adopta estratégias profundas aprecia o processo e tem curiosidade em relacionar ideias e aprender mais (Marton & Saljo, 1976).

Exibe-se assim um conjunto de evidências em que se considera que a pessoa que personifica uma OT (ou de Mestria) nos seus objectivos, coloca ênfase em dominar os aspectos técnicos das tarefas em que se envolve, procurando melhorar as suas capacidades, contribuindo para o desenvolvimento atlético.

Assim, quando orientados para a tarefa, as pessoas tendem a estimar a aprendizagem, melhoria, e mestria, considerando a Realização pessoal/desportiva em termos autorreferenciados. Dessa forma, a aplicação de esforço não só é vista como central para o sucesso, como este passa a ser visto amplamente dentro do controlo da pessoa e como algo valorizado, ao invés de um sinal de fraqueza (Dweck, 1991). É por isso mesmo que têm maior tendência a persistir e esforçarem-se mais ou de maneiras diferenciadas quando confrontados com obstáculos ou dificuldades, ao contrário do que é observado na OE (ver secção seguinte). Para além disto, quando a pessoa acarreta este tipo de orientação, encontra-se com uma maior flexibilidade na sua busca pela realização, uma vez que é provável que acredite que as suas competências podem ser moldadas com treino apropriado, não tendo uma perspectiva fixa sobre as mesmas (por exemplo, que são inatas, ou estanques) (Dweck,

1991), podendo deparar-se com um decréscimo na quantidade de exercício feito ou na qualidade da performance sem que isso signifique necessariamente um sinal de fracasso e sirva de motivo para desistir ou menosprezar-se a si própria.

Numa revisão de literatura acerca deste tópico, Roberts e Ommundsen (2007) (citado em Potgieter, & Steyn, 2010) comunicam: “Quando os participantes visionam critérios para a mestria (com alta orientação para a tarefa) a operar no contexto desportivo, a motivação é otimizada, os participantes ficam investidos na tarefa, persistem por mais tempo, a satisfação e o prazer no desempenho são aprimorados, os relacionamentos entre pares são incentivados, comportamentos fraudulentos e interesseiros (batota) diminuem, o burnout e abandono são reduzidos e os atletas sentem-se mais positivos consigo mesmos” (p.168).

Evidências relativas à OE (Orientação para o Ego)

Os objectivos performativos ou orientados para o ego são alternadamente conceptualizados em duas vertentes, ou seja, em primeiro lugar numa forma contingente à auto-estima, e em segundo com um foco singular em avaliação normativa. Isto quer dizer que, já como Deci e Ryan (1985) diziam, o envolvimento em tarefas pelo ego refere-se a uma condição onde a auto-estima está investida ou é contingente no alcance de determinado resultado satisfatório ou padrão normativo existente.

Quando se verifica uma OE, tem-se que dentro dos efeitos produzidos se encontram pressões avaliativas, ansiedade, estratégias de pensamento dirigido para os objectivos de forma desadaptativa, processos estes que se consideram incompatíveis com a motivação intrínseca (*e.g.* Harackiewicz, Manderlink, & Sansone, 1984). Argumenta-se com facilidade que tais pressões avaliativas sentidas provocam ansiedade no desempenho, e debilitam os sentimentos de autonomia e auto-determinação, o que leva a um enfraquecimento considerável na motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1995).

Pessoas com OE e com uma percepção de baixa competência demonstram um padrão comportamental de desempenho fraco ou desadaptativo (Duda & Hall, 2001). Ou seja, é provável que eles reduzam o esforço exercido, deixem de tentar, ou arranjem justificações para tal desempenho que são incontornáveis e externas (as chamadas ‘desculpas’). Para proteger a sua autoestima, é mais provável que eles seleccionem tarefas nas quais têm sucesso garantido ou que sejam tão difíceis ou incomuns que ninguém esperaria que o desempenho fosse bom (Weinberg & Gould, 2010).

Crê-se que uma elevada OT e uma baixa OE, é uma combinação indicativa da pessoa que vê as conquistas em termos autorreferenciados, e devido a isso e por não sentir uma pressão significativa vinda de factores externos (padrões, normas, avaliações) hipotetiza-se que é menos provável a experiência de uma elevação excessiva da ansiedade. Desta forma, os atletas serão mais capazes de permanecerem focados nos elementos importantes da tarefa em mãos, e envolvidos com o desafio, que mesmo em circunstâncias difíceis, os faz persistir e não sentir o seu valor pessoal ameaçado por

comparações sociais e julgamentos de fracasso. Esta ilação já foi mesmo apoiada de evidências. Talvez aquela mais premonitória de uma OE prevalente foi a encontrada por Vealey e Campbell (1988) em que patinadores no gelo jovens que estavam mais concentrados em comparações sociais e nos resultados finais competitivos, experienciaram níveis maiores de ansiedade previamente à competição, comparativamente com os patinadores que tinham níveis elevados de OT. Também na mesma direção, Hall e Kerr (1998) relembra que, nos esgrimistas de competição, uma OE maior, e uma apreensão com a demonstração de competência, foram preditores positivos da ansiedade cognitiva pré-competitiva.

Por contraste ao que foi referido acerca da OT e os níveis de auto-consciência, foi observado que quando uma pessoa incorpora uma OE, ela tenderá a focar a sua atenção em aspectos internos, como a validação do self (Dyckman, 1998). Assim, a (des)confirmação de quem a pessoa é, ou naquilo que consegue fazer ou não, estabelece-se na mente como algo saliente, sendo que o valor como pessoa torna-se contingente ao desempenho naquela área, para aquele público, e/ou naquela janela temporal. Também Dweck (1999) chegou a conclusões semelhantes, denotando que quando o foco da pessoa é dominado por objectivos orientados para o ego, o estabelecimento do seu valor como pessoa torna-se principalmente regido pelas tentativas repetidas de comprovar as suas habilidades e esconder as incapacidades. Quando assim o é, a pessoa ruma frequentemente sobre se possui os recursos necessários, condicionando a sua performance no próprio momento (por exemplo, concentração afectada) e posteriores, pois provavelmente actividade mental deste género não será vantajosa para poder criticar construtivamente aspectos técnicos executados, nem conducentes à evolução. Esta ruminação não só contribui para a maior auto-consciência e ansiedade sobre a possibilidade de experienciar resultados indesejáveis, como também leva a pessoa a aplicar estratégias defensivas inapropriadas, dirigidas quase exclusivamente para a obtenção de julgamentos favoráveis.

Quando há uma forte OE e uma fraca OT, a competência ganha um relevo descomunal para a pessoa, tornando-se um elemento stressor. A partir daqui, é postulado que os atletas quando começam a questionar as suas capacidades como escassas e comparam-nas desfavoravelmente com as de outros, pensamentos indesejáveis ocorrem acerca da sua performance e de si, e um humor deprimido acompanha as percepções de inadequação que tem de si (Hall et al., 1998). Nesta vertente, quando os esforços na busca pela realização são denotados como insuficientes para demonstrar a sua capacidade e validar um sentido de valor do self (Kaplan & Maehr, 1999) (reflexo de uma OE), a informação acerca da proximidade das conquistas é processada de uma maneira que leva as pessoas a exibir padrões de pensamento e emocionalidade normalmente associados com o fenómeno de exercício obrigatório – mantendo-se uma perseguição de padrões rígidos, o que pode levar à exaustão e outras consequências já descritas na secção do PD, que são nocivas ao nível de performance.

Apesar de teoricamente se argumentar que a OE deteriora a aprendizagem e a performance (e.g. Nicholls, 1984; Dweck, 1991), tome-se em consideração que o envolvimento na OE (ou, noutra designação, objectivos performativos) nem sempre tem demonstrado resultados negativos com outras

variáveis desejáveis. Em particular, algumas evidências ganham força no sentido oposto quando a abordagem é tida por aproximação. Esta foi devidamente associada positivamente com o valor percebido da tarefa (Bong, 2001), auto-conceito académico (Pajares, Britner, & Valiante, 2000), esforço exercido (Lopez, 1999), e conquistas no desempenho atlético (Barron & Harackiewicz, 2001), dando-se aqui indícios da mobilização benéfica de recursos para incrementos na performance, pelo menos a curto prazo.

A OE pode trazer um medo acrescido do fracasso (Conroy & Elliot, 2004), aspecto que já se assumiu como um factor de risco à optimização da performance, levando mesmo a prejuízos na mesma, no bem-estar, e a um *coping* desadaptativo em jovens atletas de elite (Sagar, Lavallee, & Spray, 2009). Consequentemente, uma forte e exclusiva OE deve ser considerada como um potencial risco para a performance ao nível competitivo.

A partir daqui pode supor-se que subjacente a este processo, ao ligar a performance à auto-estima (como um atributo relevante do seu valor pessoal), os indivíduos sentir-se-ão pressionados a desempenhar de forma exímia o seu papel/tarefa em mãos relevante para que se preserve o valor do self (valor pessoal). Esta pressão imposta pelo próprio, embora se possa assumir muitas vezes como introjectada e podendo ter variadas predisposições que se encontrariam em experiências passadas (tipos de Educação, estilos parentais, estilo de vinculação, experiências de socialização, experiências vivenciadas negativamente em meios de competição, falta de apoio social, etc.), acrescida ao facto de poder haver um estilo motivacional para ser melhor do que os outros e/ou não se mostrar como pior do que os outros (categorias da Aproximação e Evitamento não incluídas neste estudo), pode levar a que os sentimentos já descritos e um menor foco na tarefa, provoquem uma diminuição indesejável da qualidade da performance.

A adopção de uma perspectiva demasiado auto-crítica em relação à sua performance leva o atleta a sentir-se insatisfeito, ou raramente satisfeito, com o nível das suas conquistas. Costuma ficar motivado por medos acerca das implicações do fracasso em vez de um desejo de alcançar a excelência. Desta forma, os erros não são considerados como aspectos valiosos do processo para alguma conquista, e são vistos como uma ameaça, enquanto os mesmos poderiam, com outros olhos (Orientação), significar uma facilitação da aprendizagem, ou crescimento pessoal. Este estado crónico e atenção centrada em si e no seu valor pode levar o atleta a considerar a performance a um certo patamar como uma responsabilidade e não como um desafio ou actividade prazerosa em si mesma (Frost & Marten, 1990).

De acordo com muitos autores, os objectivos performativos são ambos (aproximação e evitamento) motivados pelo medo do fracasso. Isto corresponde ao sentimento de que as competências estão sob ameaça, e é definido por Atkinson (1974) como o motivo geral para evitar falhas. Relativamente à OE por aproximação, a questão é mais complexa, pois mesmo já tendo aparecido como associada ao medo do fracasso, também resultam de uma necessidade pela conquista e elevadas expectativas de demonstração de competência. Ainda assim, uma opinião partilhada entre

vários investigadores é a de que uma característica comum a estas situações e tipo de orientação é estarem impregnadas de incerteza, o que é compreensível, pois a dificuldade crescente da tarefa, a baixa percepção de competência, e o medo do fracasso, vão no sentido de fazer a pessoa sentir incerteza acerca dos resultados da vindoura performance.

A incerteza pode estar muito relacionada com a auto-eficácia (Bandura, 1982). Ou seja, a incerteza num atleta pode ser tanto maior quanto mais dificuldade tenha a tarefa, o adversário, a falta de feedback ou outras condições incógnitas (por exemplo, condições meteorológicas; estratégias enfrentadas), pelo que a confiança nas suas competências e potencial sucesso pode ficar comprometida. E uma vez que começa a duvidar das suas competências para atingir determinado nível de performance, esta pode ficar comprometida. E é aqui que um aspecto importante na gestão desta incerteza parece aparecer: processos de *Self-handicapping*. Estes processos caracterizam-se por um tipo de comportamento de proteção, onde a pessoa cria ou assume impedimentos ao seu bom desempenho de antemão (Rhodewalt & Tragakis, 2002). Desta forma, a pessoa pode capitalizar o seu auto-conceito e proteger a sua imagem desejada ao aumentar atribuições ao sucesso por habilidade ou esforço, enquanto atribui aos insucessos as condições demasiado adversas. Traduz-se então no momento por uma retirada de esforço da pessoa na tarefa ou alguma outra forma de sabotagem. Tal como sugerido num estudo que encontrou a ‘incerteza’ como uma variável que influencia bastante o impacto dos dois tipos de objectivos performativos (designação utilizada para a OE) (Darnon, Harackiewicz, Butera, Quianzade, 2007). Os autores observaram que na condição de menor incerteza, as pessoas que tinham maior nível de objectivos performativos por aproximação desempenhavam melhor, enquanto na condição de maior incerteza, não houve diferenças entre os grupos. Portanto, uma explicação plausível para que tal aconteça é a de que os participantes enredaram por processos de *self-handicapping* quando a incerteza foi maior, evitando confrontarem-se com inabilidades suas que pusessem em causa a sua imagem, podendo então estes dois construtos relacionarem-se positivamente.

Consistentemente com o que foi elaborado pelos principais autores desta área (*e.g.* Deci & Ryan (1995), Dweck (1986), Nicholls (1989)) foi apontado numa revisão meta-analítica que a busca da realização por objectivos orientados para a performance produziu significativamente menos persistência por escolha livre/deliberada, e um auto-relato inferior no interesse e prazer do que aqueles que buscavam a realização por objectivos orientados para a tarefa (Rawsthorne & Elliot, 1999).

Dado que a OT se tende a associar positivamente com mais frequência a características desejáveis para o treino e para a performance e haver evidências consistentes ao longo da literatura neste sentido, espera-se que esta se associe positivamente a melhores performances no presente estudo. E dados os potenciais riscos e factores mais adversos que a literatura encontrou relativamente à OE, espera-se que esta se associe a piores performances. Para além destas hipóteses, também é esperado que o PA se correlacione positivamente com a OT, e o PD com a OE.

Relações entre as Variáveis

Visto que uma das características da ECP envolve um receio de receber julgamentos desfavoráveis, e que na OE se pretende conservar uma boa imagem relativa à performance em comparação com os outros, seria de esperar alguns cruzamentos e associações entre estas duas dimensões. E assim se verificou, isto é, foram encontradas correlações positivas entre a escala CM e a OE, e correlações inversas da CM com a OT (Dunn, Dunn, & Syrotuik, 2002; Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005). Por contraste, a PSP mostrou-se com correlações positivas para ambas as orientações, sugerindo então que um perfeccionismo auto-crítico está associado a um padrão mais disfuncional de orientação para os objectivos, que se foca principalmente na performance relativa a outros e normas e desconsidera a mestria.

E apontando de novo a anotação de Duda e Hall (2001), saliente-se que “formas adaptativas de comportamento de realização no desporto são mais frequentemente associadas à incorporação de uma disposição para objectivos de mestria, e que o comportamento de realização adaptativo (em vários domínios de realização) é frequentemente caracterizado por um foco na busca pela excelência”. Desta forma, as semelhanças de motivação entre OT e PA tornam-se clarividentes.

Visto que as pessoas com OT procuram melhorar as suas competências através de trabalho árduo e perseverança, esta parece ser uma disposição característica de quem ambiciona a excelência estabelecendo padrões pessoais elevados, pelo que, na ausência de outras atitudes adversas, se toma como adaptativa.

Portanto, a noção estrita de que o perfeccionismo é prejudicial no contexto do desporto de competição é desafiada, e também uma relação do mesmo para a OE e uma negligência para objectivos de mestria não pode ser vista de uma maneira assim tão simples. Stoeber e colaboradores (2008) demonstraram que ‘reações negativas’ à imperfeição estavam associadas com as abordagens de aproximação e evitamento de ambos os tipos de objectivos (excepto com os de aproximação para a mestria), enquanto os ‘esforços perfeccionistas’ associaram-se apenas aos objectivos por aproximação, sugerindo a adaptabilidade da dimensão PSP.

Dando consistência a esta linha de raciocínio, repare-se num estudo que procurou correlações bivariadas entre estes dois construtos, onde Hall e colaboradores (1998) encontraram dentro da sua amostra de 119 atletas de corrida do Secundário, que a OE teve uma associação positiva com as escalas CM, PE, PC, e PS da F-MPS, enquanto que a OT correlacionou-se apenas com a PS. Resultados das análises correlacionais canónicas revelaram que uma elevada OE, combinada com uma OT moderada, foi associada positivamente com o perfil estabelecido pelos autores de PD (com elevados níveis em todas as escalas menos a CM e PC que se apresentaram como moderadas). Por contraste, a elevada OT, quando combinada com uma baixa OE, correlacionou-se negativamente com os aspectos desadaptativos do perfeccionismo.

Trazendo mais uma semelhança entre os dois construtos, lembre-se que a OE engloba uma forte necessidade da pessoa se provar aos outros (Hodge & Petlichkoff, 2000), e lembrando que do mesmo modo que as autopercepções da pessoa predominantemente com objectivos performativos dependem do sucesso normativo e da correspondente aprovação social que geralmente se segue, o valor pessoal do perfeccionista desadaptativo é contingente pelo evitar de críticas públicas e/ou receber aprovação de outras pessoas (Hewitt & Flett, 1990) e evitando qualquer aparência de incompetência (Blatt, 1995). Esta sobreposição conceptual parece existir principalmente devido aos critérios de referência externos que ambos empregam na avaliação da performance e das suas competências.

Nos perfis de atletas talentosos o maior potencial para uma debilitação a nível motivacional foi observado naqueles que incorporavam uma OT moderada e uma OE elevada, bem como nos que apresentavam elementos do perfeccionismo desadaptativo. Os atletas que representaram este perfil, mostraram níveis mais elevados de amotivação, motivação introjectada e extrínseca, baixa auto-estima juntamente a níveis elevados na sua labilidade, o que sugere mais uma vez que o investimento tido para o desporto por parte destes é amplamente regulado extrinsecamente, existe maior intolerância para os erros, e o valor pessoal é contingente no alcance do sucesso (normalmente visto como a obtenção de conquistas ou o alcance de algum patamar normativamente valorizado) (McArdle, Duda, & Hall, 2004).

Também no início do milénio outro estudo abordou os dois construtos e indicou uma receita – elevada percepção de habilidade, OT, e PSP – que tipicamente energiza de forma positiva os atletas para manter o seu esforço nas buscas por conquistas, enquanto sustentam um pensamentos e respostas emocionais adaptativas relativamente ao projecto de Realização (Duda & Hall, 2001). Esta combinação de factores ainda se presume como algo que pode frequentemente fortalecer a resiliência do atleta contra consequências prejudiciais que advenham de um perfeccionismo neurótico ou socialmente prescrito (Flett & Hewitt, 2005).

Objectivos

O interesse principal na realização deste estudo, esteve em averiguar que características dos atletas, presentes nos aspectos psicológicos que envolvem as variáveis escolhidas, promovem ou facilitam e prejudicam ou dificultam o seu nível de desempenho nas competições que participam. Neste sentido, os objectivos que se estabeleceram foram:

1. Estudar a força do impacto do Perfeccionismo na Performance desportiva;
2. Estudar a força do impacto da Orientação para os Objectivos na Performance desportiva;
3. Averiguar se existem relações significativas entre os dois construtos.

Estes objectivos desdobram-se em seis hipóteses que se apresentam na secção seguinte.

Hipóteses

1. Atletas que apresentem uma elevada Orientação para a Tarefa, estarão melhor classificados do que os que tiverem uma baixa Orientação para a Tarefa. (OT correlação positiva com a Performance).
2. Atletas que apresentem uma elevada Orientação para o Ego, estarão pior classificados do que os que tiverem uma baixa Orientação para o Ego. (OE correlação negativa com a Performance).
3. Atletas que apresentem um elevado nível de PSP e um baixo nível de ECP (Perfeccionismo Adaptativo) estarão melhor classificados.
4. Atletas que apresentem um elevado nível de ECP e um baixo nível de PSP (Perfeccionismo Desadaptativo) estarão pior classificados.
5. A dimensão PSP estará positivamente correlacionada com a dimensão Orientação para a Tarefa.
6. A dimensão ECP estará positivamente correlacionada com a dimensão Orientação para o Ego.

Método

Este foi um estudo com carácter exploratório e que envolveu a participação dos atletas que aceitaram voluntariamente participar ao responder ao formulário online onde se encontravam dois Questionários: o *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (F-MPS), e o *Task and Ego Orientation Sport Questionnaire* (TEOSQ) apresentados a seguir. Os participantes foram informados que o estudo ia “investigar o papel de certos aspectos psicológicos na performance desportiva” e foi garantida a confidencialidade dos seus dados e respostas. Mais nenhum pedido foi feito para além dos que estavam incluídos no formulário.

A instrução prévia (no enunciado) à resposta a cada um dos Questionários era de que os participantes considerassem “a sua prática desportiva em treinos e competições de Padel”, com o acrescento no enunciado do TEOSQ-S para que indicasse “a sua opinião acerca do significado do sucesso no desporto”.

A variável Performance foi medida pelo ranking oficial directamente pela sua ordem e pontuação obtida por cada atleta no último ano (Agosto 2018 a Agosto 2019) sem qualquer diferenciação adicional feita. Aqueles que estão melhor classificados assume-se como tendo melhor performance.

Procedeu-se então ao contacto com atletas do Top250 do ranking a partir de várias vias (contacto aos clubes portugueses por telefone e email, contacto presencial em eventos, e método de passa a palavra através de treinadores e interessados na modalidade em grupos do *Whatsapp*).

Os questionários utilizados foram ligeiramente adaptados para se concentrar no contexto competitivo do Padel.

Participantes

Vinte e três (23) atletas do sexo masculino participaram no estudo (11 de Nível 1 e 12 de Nível 2), respondendo aos questionários entre os meses de Junho a Agosto de 2019. As idades dos participantes não foram recolhidas e não se estabeleceram condições estandardizadas para a resposta aos questionários (administração online). Dezassete registos de resposta foram invalidados e excluídos da amostra devido a duas razões: o participante não completou todas as respostas aos itens, ou o participante não era identificável no ranking pelo nome que introduziu.

Instrumentos

Para medir os construtos que são propostos nesta investigação utilizaram-se dois Questionários popularmente conhecidos e utilizados no contexto desportivo, tendo já sido traduzidos e validados para a população Portuguesa. Em primeiro, na ordem de realização por parte dos participantes, o F-MPS (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) (Amaral et al., 2013). Em segundo, o TEOSQ-S (Task and Ego Orientation Scale Questionnaire for Sports) (Fonseca & Brito, 2005).

F-MPS

Este Instrumento é um questionário que possui 35 questões para resposta única em escala de Likert de 1 a 5 (1- “Discordo totalmente”; 5- “Concordo totalmente”). Ele mede duas dimensões do perfeccionismo (ECP e PSP) que se subdividem em 5 escalas. Todas as escalas foram utilizadas para análise de dados, sendo o número de questões para cada uma apresentado dentro de parêntesis, e o valor de consistência interna da dimensão – Alpha de Cronbach (α) encontrado nesta amostra é apresentado à frente. Então temos: “Preocupação sobre os Erros” (9 – $\alpha=0.728$), “Dúvidas sobre as Acções” (4 – $\alpha=0.710$), “Expectativas Parentais” (4 – $\alpha=0.872$), “Críticas Parentais” (4 – $\alpha=0.880$), e “Padrões Pessoais” (7 – $\alpha=0.790$), “Organização” (6 – $\alpha=0.880$) com os itens referentes a cada uma destas a aparecerem de forma contínua e emparelhada. Assumiu-se uma classificação das dimensões como é usual na Literatura, ou seja, a ECP incluindo as primeiras quatro escalas apresentadas (perfazendo um total de 21 itens e um $\alpha=0.872$), e a PSP incluindo as outras duas (perfazendo um total de 13 itens e um $\alpha=0.794$). De notar que se retirou da análise o item 25 devido a ter uma correlação com a sua dimensão muito baixa (0.016) (Expectativas Parentais). A sua validação para a

população portuguesa foi realizada previamente (Amaral et al., 2013) e consistiu na aplicação do instrumento a 217 estudantes do primeiro ano da faculdade (178 raparigas) com uma média de idades de 18.50, sendo que 166 responderam quatro semanas depois para testar a estabilidade temporal. Nas análises de confiabilidade, os coeficientes de correlação entre cada item e a pontuação total corrigida para cada factor esteve entre 0.019 e 0.548, sendo que vinte e quatro itens apresentaram coeficientes maiores do que 0.30. Os resultados dos *alfas de Cronbach* (excluindo cada item) foram comparados com o total e revelou-se que vinte e nove itens contribuíram significativamente para a consistência interna. Na análise da estabilidade temporal os coeficientes de *Spearman* (de 0.349 a 0.740) foram todos significativos ($p < 0.001$), e o coeficiente de correlação de Pearson, na pontuação total do re-teste foi de $r = 0.765$ ($p < 0.001$). De notar que os autores expuseram uma codificação em quatro factores para o instrumento, explicando esta uma variância total de 51.88%, pelo que a estrutura factorial de seis ainda foi mais robusta, com esta solução a apresentar uma variância total de 61.02%. Os *Alphas de Cronbach* para cada subdimensão foram os seguintes: CM=0.829; DA=0.815; PE=0.899; PC=0.879; PS=0.743; O=0.933.

NOTA: Existem duas versões adaptadas para o contexto desportivo, no entanto, uma vez que este foi o único encontrado, testado e validado para a população portuguesa, decidiu-se avançar com o mesmo.

TEOSQp

O TEOSQp é um instrumento utilizado frequentemente para aferir o grau de OT e de OE que cada pessoa tem relativamente ao desporto que pratica. Este é composto por 13 itens de resposta única em escala de Likert de 1 a 5 (1- “Discordo Totalmente” e 5- “Concordo Totalmente”). Seis itens foram representativos da Orientação para a Tarefa do atleta, sendo que um deles foi retirado por ter uma correlação com a dimensão menor do que 0.3. A consistência interna também aqui foi sólida ($\alpha = 0.773$). Já na Orientação para o Ego foram 6 itens a representá-la ($\alpha = 0.845$).

A sua tradução e validação para a população portuguesa também tinha sido previamente realizada com sucesso (Fonseca & Brito, 2005), pelo que especialistas tanto das línguas portuguesa e americana, como especialistas da psicologia estiveram envolvidos certificando-se que a versão portuguesa ficasse o mais equivalente possível em termos semânticos e de conteúdo. Neste processo, o questionário foi aplicado a 297 estudantes universitários (135) e do ensino secundário (162), e 317 atletas de desportos colectivos (163) e individuais (154), sendo 232 amadores e 85 profissionais, obtendo assim uma amostra robusta e diversificada. Os dados da análise factorial exploratória a partir de rotação *varimax* obtidos por estes investigadores foram os seguintes satisfatórios, incluindo-se de forma válida todos os itens originais. De notar que decidiram aqui aceitar os itens que tiveram um valor de saturação mínimo de 0.40 para que fosse incluído num determinado factor/escala, ao invés do

0.30 usualmente estabelecido. De qualquer modo todos deram acima de 0.50 com a OE a apresentar 28.4% da variância explicada e a OT 21.4%.

Procedimento Estatístico

Procedeu-se à elaboração de 4 categorias para a colocação dos atletas consoante os níveis que apresentassem nas dimensões da F-MPS. Foram estas o “Perfeccionismo Desadaptativo”, que se conceptualiza como presente nos atletas que apresentaram níveis elevados na dimensão ECP e baixos ou moderados na PSP, o “Perfeccionismo Adaptativo” como presente nos atletas que apresentaram níveis elevados na PSP e baixos na ECP, o “Não-perfeccionismo” naqueles que tiveram níveis baixos em ambos, e o “Perfeccionismo Misto” representa quem atribui níveis elevados em ambos. Esta taxonomia seguiu o formato assumido em literatura recente (*e.g.* Barke, Bode, Descent, Schmidt-Samoa, Van Heer & Stahl, 2017). Os níveis baixos e moderados de PSP assumiram-se como aqueles em que os participantes apresentaram uma média aos itens correspondentes inferior a 3.5. Os níveis baixos de ECP foram considerados como aqueles em que os participantes apresentaram uma média aos itens correspondentes inferior a 1.95 (média da amostra) – explicação em secção à frente.

Após recolhida toda a amostra (última semana de Agosto 2019), e contabilizados os pontos do ranking nacional dos atletas participantes nessa data, prosseguiu-se à colocação dos mesmos num software para tratamento estatístico (IBM SPSS, 2017). Elaboraram-se tabelas de estatística descritiva das variáveis, de comparação de médias, e análises correlacionais por testes não paramétricos (Mann-Whitney e Kruskal-Wallis). Realizou-se também uma análise da consistência interna dos questionários utilizados na amostra em estudo.

Resultados

Começa por apresentar-se na Tabela 1 a análise de consistência interna de todas as dimensões dos instrumentos relativamente à amostra empregue ao estudo. Apresenta-se no Gráfico 1 a distribuição do número de pontos conquistados (performance) pelos atletas participantes pelo seu nível. A Tabela 2 demonstra valores da estatística descritiva da Performance realizada à amostra do estudo, e a Tabela 3 demonstra os valores da estatística descritiva para cada dimensão dos construtos, também relativamente à amostra.

Procedeu-se de seguida (Tabela 3) ao cálculo das médias obtidas pelos participantes Nível 1 (Rank 1-50) e Nível 2 (Rank 51-250) para cada dimensão abordada. Os atletas de Nível 1 e 2, apresentam médias de Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP) e nas respetivas subdimensões, abaixo do valor intermédio da escala utilizada (3 "*nem concordo nem discordo*"), evidenciando uma não elevada preocupação com os referidos aspectos. Genericamente os atletas de de rank 1-50 apresentam as médias mais elevadas, à excepção da subdimensão PC, onde os atletas de

rank 51-250 apresentam uma média de 1.50 (DP=0.980), enquanto os de 1-50 têm uma média de 1.32 (DP=0.593).

Os atletas de rank 1-50 e de rank 51-250, apresentam médias de Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP) e nas respectivas subdimensões acima do valor intermédio da escala (3 "*nem concordo nem discordo*"), evidenciando uma inclinação positiva para os referidos aspetos. Genericamente os atletas de rank 1- 50 apresentam as médias mais elevadas e os de rank 51-250 as menores.

Ao nível da OT, os atletas de rank 1-50 e de rank 51-250 apresentam médias indicadoras de um elevado envolvimento neste domínio (superior ao valor 4 da escala de resposta: "*concordo parcialmente*"), sendo a dos de rank 1-50 de 4.73 (DP=0.502) e a dos de rank 51-250 de 4.65 (DP=0.353).

Na OE, os atletas de rank 1-50 revelam uma média de 3.59 (DP=1.007) e os de rank 51-250 uma média de 2.91 (DP=0.905). É neste domínio que se observa a maior heterogeneidade de respostas (desvios padrões mais elevados), a par com a subdimensão PE (DP=0.950 e 1.150 respectivamente).

Segue-se a Tabela 4 com as correlações entre as dimensões principais dos dois construtos, sendo que apenas a OE se correlacionou significativamente e de forma positiva com ambos os estilos de perfeccionismo (OE e ECP: $\rho=0.492$, $p=0.017$; OE e PSP: $\rho=0.414$, $p=0.049$).

Na Tabela 5 apresentam-se as correlações obtidas entre os valores obtidos nas dimensões dos construtos abordados e a Performance e o ranking dos atletas. Visto que o ranking é uma escala ordinal em que quanto menor o seu valor mais acima no ranking é a posição, denota-se que os atletas melhor classificados são aqueles cujos valores do ranking são mais baixos. Assim, repara-se que a ECP se correlacionou negativamente com o ranking com uma intensidade moderada e significativa ($\rho=-.434$, $p=0.039$), sendo que as subdimensões desta com uma direção e intensidade semelhante e significativa foram apenas a DA ($\rho=-.524$, $p=0.010$), e a PE ($\rho=-.415$, $p=0.049$). Também a PSP e as Orientações para os objectivos apresentaram valores correlacionais negativos (a mesma direcção) moderados, mas nenhum com um nível de significância aceitável para rejeitar a hipótese nula.

O Gráfico 2 complementa a Tabela 7 e dá uma representação visual da mesma representando a nível de Performance (média de pontos no ranking) relativo a cada estilo de Perfeccionismo (subgrupos: 'Adaptativo'=34651; 'Desadaptativo'=30652; 'Misto'=28500; 'Não Perfeccionista'=5442).

A Tabela 6 expõe-se como um dado adicional que revela em termos comparativos os valores apresentados em cada dimensão por cada grupo de atletas (Nível 1, e Nível 2) e aqueles que têm diferenças significativas a partir de outros testes não paramétricos.

Não se observa uma correlação significativa entre o Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP) e a Performance ($\rho=0.131$, $p=0.550$). A correlação entre o Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP) e o ranking é negativa significativa e de moderada intensidade, ($rs=-0.434$, $p=0.039$). Atletas com elevado Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP), tendem a apresentar-se melhor classificados (rankings de menor valor numérico) e vice versa.

Não se observa uma correlação significativa entre o Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP) e a Performance ($r=0.100$, $p=0.650$). A correlação entre o Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP) e o ranking é negativa e de baixa intensidade, ($r_s=-0.302$, $p=0.161$).

Observam-se diferenças significativas entre atletas de nível 1 e 2, ao nível do Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas ($U=20.000$, $p=0.007$), das Dúvidas sobre as Ações ($U=17.500$, $p=0.003$) e das Expectativas Parentais ($U=27.500$, $p=0.028$).

Os atletas do rank 1-50 revelam um ECP ($M=2.19$, $DP=.430$) significativamente superior aos de ranking 51-250 ($M=1.71$, $DP=.642$), apresentam Dúvidas sobre as Ações também superiores aos de ranking 51-250 ($M=2.57$, $DP=.742$ e $M=1.68$, $DP=.724$, respectivamente), e vivenciam Expectativas Parentais mais elevadas que os de ranking 51-250 ($M=2.66$, $DP=.950$ e $M=1.80$, $DP=1.150$, respectivamente).

Ao nível das restantes dimensões/subdimensões não se observam diferenças significativas entre atletas de diferentes níveis ($p \geq 0.05$).

Tabela 1
Análise da Consistência interna dos itens dos Questionários

Instrumento	Dimensões/Sub dimensões	Nº itens	Consistência interna	Nº final de Itens (sem Q: $\alpha < 0.3$)	Consistência interna final
F-MPS	ECP	22	$\alpha=0.865$	21 (Q25)	$\alpha=0.872$
	CM	9	$\alpha=0.728$	9	$\alpha=0.728$
	DA	4	$\alpha=0.710$	4	$\alpha=0.710$
	PE	5	$\alpha=0.801$	4 (Q25)	$\alpha=0.872$
	PC	4	$\alpha=0.880$	4	$\alpha=0.880$
	PSP	13	$\alpha=0.794$	13	$\alpha=0.794$
	PS	7	$\alpha=0.790$	7	$\alpha=0.790$
	O	6	$\alpha=0.880$	6	$\alpha=0.880$
TEOSQ		13	$\alpha=0.821$	12 (Q13)	$\alpha=0.826$
	OT	7	$\alpha=0.752$	6 (Q13)	$\alpha=0.773$
	OE	6	$\alpha=0.845$	6	$\alpha=0.845$

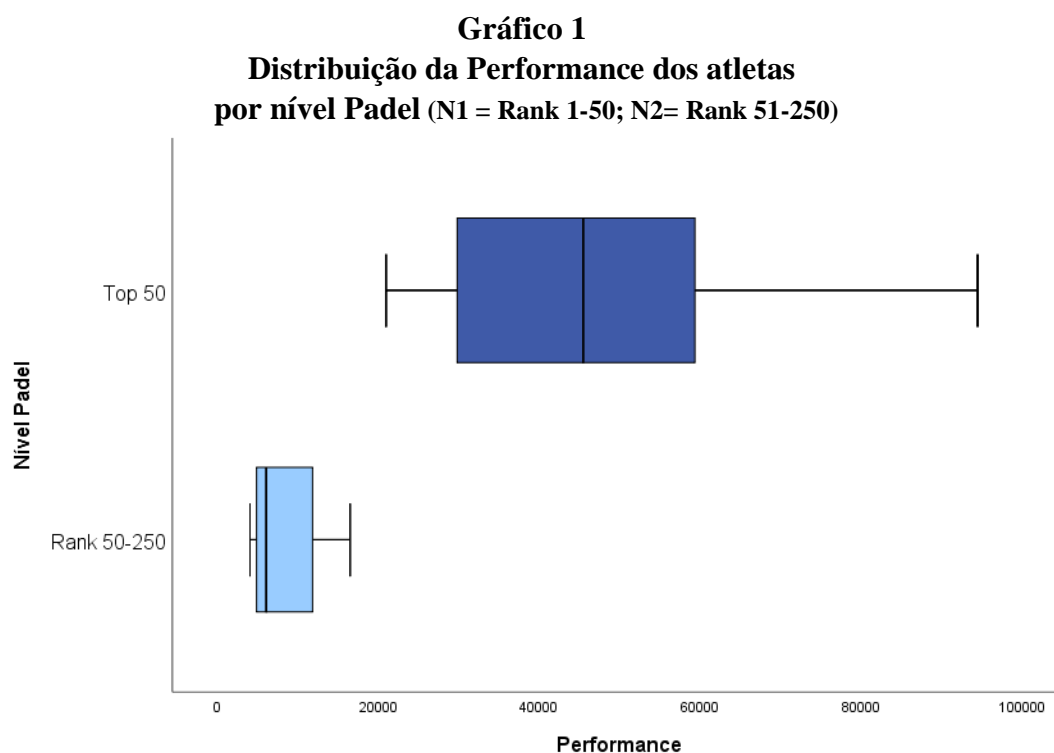


Tabela 2
Estatística descritiva da Performance e ranking dos atletas por nível Padel

Critério	Nível	N	Min	Max.	P25	Mediana	75	AIQ
Performance	Top 50	11	21000	94500	29650.00	45500.00	62250.00	32600.
	Ranking50-250	12	4082	16525	4456.00	6104.00	13682.00	9226.
Lugar no Ranking	Top 50	11	2	50	8.00	17.00	33.00	25
	Ranking50-250	12	68	230	80.00	160.00	213.00	133

AIQ - Amplitude Interquartil (P75-P25)

Tabela 3
Estatística descritiva das dimensões/subdimensões
F-MPS e TEOSQ por nível dos atletas Padel

Escala	Dimensão/Subdimensão	Rank 1-50 (n=11)		Rank 51-250 (n=12)		Total N=23	
		M	DP	M	DP	M	DP
F-MPS	Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP)	2.19	.430	1.71	.642	1.95	.587
	Preocupação sobre os Erros (CM)	2.36	.609	1.89	.556	2.13	.618
	Dúvidas sobre as Ações (DA)	2.57	.742	1.68	.734	2.13	.851
	Expectativas Parentais (PE)	2.66	.950	1.80	1.150	2.23	1.120
	Críticas Parentais (PC)	1.32	.593	1.50	.908	1.41	.754
	Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP)	3.98	.624	3.71	.598	3.85	.612
	Padrões Pessoais (PS)	3.96	.906	3.52	.593	3.74	.781
	Organização (O)	4.00	.853	3.91	.917	3.95	.866
TEOSQ	Orientação para a Tarefa (OT)	4.73	.502	4.65	.353	4.69	.425
	Orientação para o Ego (OE)	3.59	1.007	2.91	.905	3.25	.997

Tabela 4
Correlações de Pearson entre as dimensões do Perfeccionismo e a
Orientação para a Tarefa e para o Ego (N=23)

		(TEOSQ) Orientação para:			
		Tarefa (OT)		Ego (OE)	
		Pearson	p	Pearson	p
Perfeccionismo	Preocupações Avaliativas (ECP)	-.018	.934	.492*	.017
(F-MPS)	Padrões Pessoais (PSP)	.306	.156	.414*	.049

* Significativo para o nível de significância de 0.05

Tabela 5
Correlações de Pearson entre as dimensões/subdimensões da F-MPS e TEOSQ e a performance e de Spearman com o lugar no ranking (N=23)

Escala	Dimensões e subdimensões	Performance		Ranking	
		Pearson	p	Spearman	p
F-MPS	Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP)	.131	.550	-.434*	.039
	Preocupação sobre os Erros (CM)	.045	.839	-.133	.546
	Dúvidas sobre as Ações (DA)	.328	.126	-.524*	.010
	Expectativas Parentais (PE)	.090	.683	-.415*	.049
	Críticas Parentais (PC)	-.150	.495	.216	.321
	Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP)	.100	.650	-.302	.161
	Padrões Pessoais (PS)	-.053	.812	-.145	.508
	Organização (O)	.189	.388	-.158	.473
TEOSQ	Orientação para a Tarefa (OT)	.079	.718	-.234	.282
	Orientação para o Ego (OE)	.271	.211	-.385	.070

* Significativo para o nível de significância de $p=0.05$

Tabela 6
Estatística descritiva das dimensões/subdimensões F-MPS e TEOSQ e teste de Mann-Whitney para comparação entre atletas de diferentes níveis Padel

Escala	Dimensão/Subdimensão	Nível Padel	N	Média	Desvio Padrão	Mann-Whitney U	p
F-MPS	Perfeccionismo das Preocupações Avaliativas (ECP)	1	11	2.19	.430	20.000	0.007
		2	12	1.71	.642		
	Preocupação sobre os Erros (CM)	1	11	2.36	.609	37.500	0.133
		2	12	1.89	.556		
	Dúvidas sobre as Ações (DA)	1	11	2.57	.742	17.500	0.003
		2	12	1.68	.734		
	Expectativas Parentais (PA)	1	11	2.66	.950	27.500	0.028
		2	12	1.80	1.150		
	Críticas Parentais (PC)	1	11	1.32	.593	73.000	0.438
		2	12	1.50	.908		
	Perfeccionismo dos Padrões Pessoais (PSP)	1	11	3.98	.624	42.000	0.243
		2	12	3.71	.598		
	Padrões Pessoais (PS)	1	11	3.96	.906	42.500	0.243
		2	12	3.52	.593		
	Organização (O)	1	11	4.00	.853	59.000	0.949
		2	12	3.91	.917		
TEOSQ	Orientação para a Tarefa (OT)	1	11	4.73	.502	44.000	0.300
		2	12	4.65	.353		
	Orientação para o Ego (OE)	1	11	3.59	1.007	33.500	0.076
		2	12	2.91	.905		

Tabela 7
Comparações de performance entre atletas baixo e alto PSP e ECP, e estilos de perfeccionismo

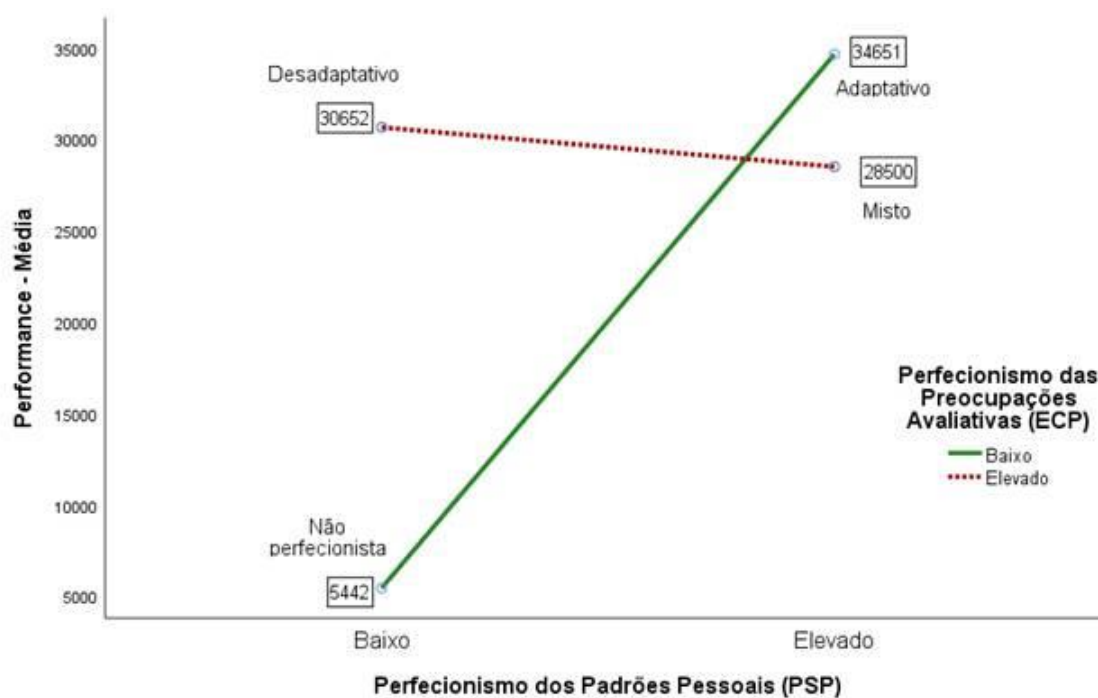
Padrão	Grupo	N	Média	Desvio padrão	Estatística	p
PSP	Baixo	7	16246.29	20299.784	81.000 ^a	.103
	Elevado	16	32344.19	28320.949		
ECP	Baixo	14	26305.29	32631.928	82.000 ^a	.250
	ECP Elevado	9	29217.44	15313.905		
Perfeccionismo	Não perfeccionista	4	5441.75	1665.945	5.430 3 ^b	.143
	Misto	6	28500.00	9922.235		
	Desadaptativo	3	30652.33	26216.471		
	Adaptativo	10	34650.70	35585.612		

a Teste de MAnn-Whitey

b Teste de Kruskal-Wallis

Gráfico 2

Performance dos atletas segundo as Categorias do Perfeccionismo



Desta forma, procede-se à confirmação/desconfirmação das hipóteses propostas previamente:

1. Atletas que apresentem uma elevada Orientação para a Tarefa, estarão melhor classificados do que os que tiverem uma baixa Orientação para a Tarefa. (OT correlação positiva com a Performance)

A hipótese não se confirma. Não se observa uma correlação significativa entre a Orientação para a Tarefa e a Performance ($p=0.079$, $p=0.718$). A correlação entre a Orientação para a Tarefa e o ranking é negativa e de baixa intensidade, mas não estatisticamente significativa ($r_s=-0.234$, $p=0.282$)

2. Atletas que apresentem uma elevada Orientação para o Ego, estarão pior classificados do que os que tiverem uma baixa Orientação para o Ego. (OE correlação negativa com a Performance)

A hipótese não se confirma. A correlação entre a Orientação para o Ego e a Performance é positiva e de fraca intensidade mas não significativa ($p=0.271$, $p=0.211$). A correlação da Orientação para o Ego com o ranking é negativa e de baixa intensidade, não sendo estatisticamente significativa ($r_s=-0.385$, $p=0.070$)

3. Atletas que apresentem um elevado nível na dimensão PSP e um baixo nível na dimensão ECP (Perfeccionismo Adaptativo) estarão melhor classificados.

A hipótese confirma-se, apesar de não se ter averiguado a diferença para cada um dos outros três grupos, o estilo ‘Adaptativo’ apresentou-se como o mais elevado em termos de Performance ($M=34651$)

4. Atletas que apresentem um elevado nível na dimensão ECP e um nível baixo na dimensão PSP (Perfeccionismo Desadaptativo) estarão pior classificados.

A hipótese não se confirma – valor de $p=0.143>0.05$ pelo que não se rejeita a hipótese nula entre os quatro grupos de perfeccionismo .

5. A dimensão PSP estará positivamente correlacionada com a dimensão Orientação para a Tarefa.

A hipótese não se confirma – $p=0.306$, $p=0.156$

6. A dimensão ECP estará positivamente correlacionada com a dimensão Orientação para o Ego.

A hipótese confirma-se – $p=0.492$, $p=0.017$

Discussão

Um primeiro aspecto prévio a ter em conta, é que nos preliminares da elaboração deste estudo, após alguma reflexão acerca de formas de medir esta variável através de tarefas que pudessem ser aplicadas, ou por outros meios, excluiu-se esta primeira opção devido à dificuldade ao nível da recolha de dados e tratamento estatístico no âmbito de uma tese de mestrado (um ano). Também não se achou apropriado nem proveitoso o suficiente que a performance fosse medida por autorrelato ou observação. Foi então que se optou pela população portuguesa masculina de atletas federados da

modalidade de Padel, que possui um ranking nacional oficializado pela Federação Portuguesa de Padel (FPP). Desta forma, sem ser preciso estabelecer quaisquer critérios adicionais, obtém-se uma caracterização real do nível exibicional dos atletas em competições oficiais.

Outro ponto a denotar é que nenhuma indicação foi dada aos participantes para pensarem em algum torneio que fizeram. Nem nenhuma mensagem foi passada acerca das variáveis em estudo. Desta forma, crê-se numa performance natural, sem qualquer influência desta investigação na mesma, pelo que os questionários aplicados apenas referiam para pensar na prática do seu desporto, Padel. Por um lado pode ter-se perdido algum detalhe acerca da mentalidade real com que os atletas estão em competição na informação obtida, uma vez que os questionários pedem um foco geral da sua prática (podendo então incluir as suas perspectivas quanto ao desporto, quanto aos outros envolvidos, e quanto aos seus treinos), e não apenas o que acontece durante as competições. Pode ter-se perdido algum enfoque no factor competição, o qual está directamente relacionado com a forma escolhida de medir a performance no presente estudo. Por outro lado, em primeiro lugar, alguns itens não teriam o seu sentido abarcado ou bem enquadrado se os atletas apenas visassem as competições de Padel, e em segundo lugar, deixar a instrução em aberto permite que a maior quantidade possível de aspectos seja abrangida, muitos deles indissociáveis do factor competição, pelo que decidiu-se então escolher desta forma.

De notar que os atletas de Nível 2 podem competir nos torneios de Nível 1, mas o contrário não é possível, sendo que a distribuição de pontos é feita de maneira diferente entre estes dois tipos de torneio. Visto que o plano inicial em realizar o estudo apenas com atletas Nível 1 ia reparando-se como inviável devido à reduzida amostra, decidiu-se enviar os questionários para os atletas Nível 2. Com a introdução de participantes de Nível 2 não se consegue fazer uma comparação tão directa com os atletas de Nível 1 nem retirar ilações tão claras devido à menor uniformização. No entanto, desta forma pôde obter-se uma amostra maior, uma diferenciação maior entre a categoria e qualidade dos atletas, fazer comparação entre os dois grupos, e perceber se existem diferenças interessantes na forma como os construtos em estudo guiam o comportamento de atletas que estejam separados por uma maior distância de pontos.

Apesar da confirmação das hipóteses 3 e 6 e da refutação das restantes, reforce-se a ideia de que estes dados devem ser interpretados com cautela e conservadorismo devido à amostra reduzida que representou cada um dos dois Níveis dos atletas de Padel, tendo sido conduzidos testes não paramétricos que não permitem obter tanto poder estatístico. Esta é a primeira e principal limitação deste estudo.

Relativamente às correlações encontradas, à primeira vista, foi surpreendente observar que os níveis de ECP se correlacionaram negativamente com o ranking – quanto maior o nível de ECP melhores classificados estão os atletas. Este resultado é contraintuitivo e parece ir no sentido contrário daquilo que seria de esperar e que a bibliografia tende a apontar. Ainda assim tomaram-se estas correlações com precaução, uma vez que também se observou anteriormente que os atletas de Nível 1

têm valores maiores em todas as dimensões do Perfeccionismo (excepto PC) do que os de Nível 2, o que pode indicar que os primeiros se importam mais com algumas irregularidades do seu desempenho e estejam mais investidos na modalidade (uma parte da sua vida mais significativa) do que os segundos, sem ter um impacto negativo na sua performance, podendo nem sequer ter uma associação causal entre estas variáveis. Ainda assim, recorde-se que a média dos Nível 1 estava a um nível abaixo de 3 na escala de respostas aos itens da ECP, não evidenciando um valor elevado nesta dimensão.

Visto que a escala CM é muitas vezes associada a características indesejáveis para a performance, também foi espantoso ver que esta ficou longe de se correlacionar com força e significativamente com a performance. Talvez isso tenha acontecido porque, em primeiro lugar nesta modalidade os erros acontecem frequentemente, dado que é um desporto de muita precisão e contacto com limites. Em segundo lugar, os atletas no geral da amostra poderão estar preparados para lidar de forma satisfatória com os erros, pelo que as próprias características do jogo não favorecem quem fique a ruminar de maneira disfuncional acerca de erros que fez ou pensa vir a fazer, já que muitos pontos são conquistados “no erro do adversário”. Em terceiro lugar, é possível que as respostas tenham-se inclinado para um nível baixo nesta escala (rank 1-50: $M=2.36$; rank 51-250: $M=1.89$), devido a um excesso de saturação do que esta escala simboliza (por exemplo, “*Se eu falhar enquanto jogo, sou um falhado*” ou “*Se eu não fizer as coisas tão bem como os outros, isso quer dizer que sou um ser humano inferior*”, sendo este ponto uma opinião crítica.

Os dois grupos de atletas apresentaram uma diferença significativa apenas entre os valores das escalas DA e PE, sendo maior no rank 1-50 ($M=2.57$ e $M=2.66$, respectivamente). Talvez os atletas inseridos no topo do ranking tenham uma ligeira tendência superior para questionarem o grau de eficácia e qualidade de execuções técnicas que fazem, e compararem com colegas que conhecem bem, enquanto os de Nível 2 (rank 51-250) podem ter estas perspectivas mais dispersadas e não terem tanta sensibilidade e termo de comparação elevado que considerassem estar ao seu alcance, podendo aceitar mais facilmente aquilo que já foi feito e o que conseguem fazer. É plausível então que a escassez de diferenças significativas neste aspecto e nos restantes das hipóteses lançadas se deva não só à reduzida quantidade de participantes e à forma escolhida para o tratamento da ‘Performance’ (contabilização dos pontos do ranking), como também pelos atletas de Nível 1 e 2 não diferirem assim tanto entre si relativamente a estes construtos.

Nenhuma correlação significativa foi encontrada entre as orientações para os objectivos e a performance. Crê-se que tal tenha acontecido tanto devido a razões já expressas, como pela heterogeneidade da amostra, não se conseguindo obter valores mais dispersos em termos das orientações e da performance. Ou seja, é provável que pela escassez de participantes a representar o grupo do seu nível (da população possível, cerca de 40 do Nível 1 e 190 do Nível 2 ficaram de fora), não se tenha feito corresponder com robustez a realidade de cada grupo. De notar que apesar de considerar que os atletas participantes estavam bem distribuídos no ranking, decerto que resultados

diferentes advinham se os onze atletas participantes de Nível 1 fossem os primeiros (de topo) ou os últimos (rank 40-50). A mesma lógica aplicando-se aos representantes de Nível 2.

Com o intuito de enriquecer o que se pudesse extrair dos dados recolhidos, prosseguiu-se à categorização dos estilos de perfeccionismo, como indicado anteriormente. Verifica-se pelo Gráfico 2 que quem não é perfeccionista de todo tem também as menores pontuações no ranking ($M=5442$), podendo mostrar um menor investimento por parte destes atletas em treinos e número de participações de torneios (aspecto que não foi averiguado mas que pode levar à conquista de menos pontos), pois pode não ser uma parte tão relevante da sua vida como o deve ser para quem está no topo. O grupo que se insere na categoria “Adaptativo” tem também o maior número de pontos ($M=34651$) comparativamente aos outros, o que pode reflectir uma maior segurança, preparação, e até o conhecimento de algumas abordagens e atitudes que sejam facilitadoras e benéficas para a optimização da sua performance, ajustando-se melhor, o que pode sinalizar estes mesmos valores encontrados nos dois tipos de Perfeccionismo (elevado PSP e baixo ECP). Para as categorias Desadaptativo e Misto, as pontuações diferem muito pouco entre elas, e estão fora do nível de significância. Mais uma vez, antes de partir para alguma interpretação destes dois recorde-se que os níveis de ECP podem não ter sido altos o suficiente ao ponto de causar algum impacto adverso nas condições envolvidas (prévias, durante, ou depois) com a performance. Contudo, hipotetisa-se que os atletas melhor classificados, para além da possível razão do investimento ser maior devido ao Padel ser um motivo no cerne das suas vidas, existe também a questão do estatuto, patrocínios, e pressões para serem seleccionados para representarem Portugal ou fazerem parceria com atletas mais conceituados mundialmente em etapas do WPT (World Padel Tour), o que pode muito bem fazer aumentar os seus padrões e as cognições associadas principalmente às dimensões CM e DA. Pode também haver um maior rigor e sensibilidade pois é possível que exista uma maior aptidão e número de horas de prática por parte dos atletas de Nível 1. Ou seja, visto que o seu patamar competitivo é mais elevado, muitas vezes as vitórias definem-se por pormenores. Pormenores esses que se encapsulam em gestos técnicos que são aprimorados, e decisões estratégicas que exigem muita atenção, treino, e exigência, todos estes aspectos que podem justificar a tal elevação nos níveis de perfeccionismo.

Correlações significativas e de intensidade moderada ocorreram entre os dois tipos de perfeccionismo e a Orientação para o Ego (ECP e OE: $r=0.492$, $p=0.017$; PSP e OE: $r=0.414$, $p=0.049$). A primeira vai ao encontro do que foi exposto no enquadramento teórico e seria de esperar, pois quem se preocupa com a avaliação dos outros (cf. ECP), tende a querer demonstrar uma qualidade superior aos outros (cf. OE). A segunda, pode ser explicada pelo carácter do topo do ranking que é mais exigente, pela questão do estatuto, e da tendência a comparar e querer ultrapassar outros acima no ranking. Também, uma elevada OE pode levar a uma maior determinação, no sentido de praticar mais para alcançar normas (elevado PSP) e serem comparados acima dos outros. Se for mesmo muito valorizada pelo atleta esta exibição superior, ele pode ficar motivado e lutar tanto ou

mais do que os que se colocam mais na outra OT ou no perfeccionismo adaptativo, apesar de esta ser uma comparação impossível de se fazer.

De entre as escalas incluídas na F-MPS, pode considerar-se que as que menos contribuem para dar sentido a alguma influência que o perfeccionismo possa ter na performance dos atletas de Padel são as que se referem às pressões parentais (subdimensões PC e PE). Isto porque a maioria dos atletas já é adulta e não tem os pais a assistir às exibições. Noutros estudos e noutra escala, existe quem adapte estas escalas para se referirem ao treinador. No entanto isso não faria sentido neste âmbito pois nem todos os atletas têm treinador. Contudo, considera-se o relevo destas escalas, não só porque já demonstraram resultados significativos noutros estudos em contexto desportivo, como principalmente porque pode representar bastante a introjecção de tendências perfeccionistas pouco saudáveis, seguindo a lógica de que as formas como o ser humano é tratado durante a infância e adolescência pelos outros significativos (pais) pode tornar-se em grande medida as formas como se trata a si próprio.

Numa reflexão feita por Stoeber e Otto (2006) na sua revisão às concepções positivas feitas ao perfeccionismo, estes apontaram a então inadequação em nomear um estilo de perfeccionismo como “funcional” ou “adaptativo” uma vez que estes termos têm conotações fortes e que outros investigadores consideram inaptas para se associarem ao perfeccionismo (Benson, 2003, citado em Stoeber & Otto, 2006). Como os próprios indicam com o auxílio do dicionário (Merriam-Webster, 2002), o termo funcional denota que algo está ligado a, ou é, uma função que contribui para o desenvolvimento ou manutenção de um sistema, e o termo adaptativo denota que algo tem capacidades de adaptação, sendo que esta significa um ajustamento eficaz a condições do ambiente. Em termos evolutivos, a adaptabilidade é chave e refere-se aos atributos que enaltecem a aptidão dos indivíduos para sobreviverem e reproduzirem-se (*e.g.* Schmitt & Pilcher, 2004, citado em Stoeber & Otto, 2006). Ainda assim, considera-se que há indícios suficientes no sentido das duas categorias principais de perfeccionismo, ou seja, ECP elevado e PSP baixo, e PSP elevado e ECP baixo, demonstrarem sinais de pior e melhor funcionamento do atleta nas suas rotinas de treino e competição, e sinais de piores e melhores respostas às condicionantes do meio da modalidade que enfrentam, respectivamente. Deu-se então a escolha de usar no presente trabalho o termo da adaptabilidade. Visto que o Perfeccionismo como construto começou a ganhar um sentido mais lato, há quem sugira que é inapropriado rotular como perfeccionista os comportamentos que se insiram nas dimensões adaptativas, e quando estas são tratadas isoladamente (Greenspon, 2000), isto porque a natureza destas costuma levar a melhores condições de desempenho e satisfação pessoal, e esta tendência perde-se quando se inserem outras subdimensões (por exemplo, da ECP). Contudo, a questão fica no ar: Será que se deve retirar conativamente alguns significados do Perfeccionismo, condensando assim o conceito? E ao fazê-lo, retirar-se-iam os aspectos vistos como adversos para a performance e bem-estar, ou aqueles que podem ser benéficos? Talvez a introdução de um termo

convencional para os aspectos teoricamente benéficos seja adequado (por exemplo, ambição – ambition, ou fome – hunger).

No que toca ao assunto das evidências mistas acerca dos impactos da presença de uma OE (Objectivos Performativos), recomenda-se que se tomem esses resultados com leveza, reforçando a ideia de que é provável que os resultados se diversifiquem por 3 razões: a primeira, pela definição do construto, e como este é medido, variar entre estudos. A segunda, ser difícil de captar as nuances das perspectivas e vivências de cada pessoa no que engloba esta dimensão, podendo um mesmo nível nesta dimensão significar coisas diferentes na mente de cada um e traduzir-se em comportamentos diferentes, havendo provavelmente influência dos níveis que coloca nas outras dimensões. E a terceira, relacionada com o aspecto anterior, de poderem haver variáveis moderadoras dos efeitos encontrados, as quais ainda precisam de mais exploração científica. De forma interessante, um estudo antigo (Dweck & Leggett, 1988) toca nesta última possível razão, contendo o comentário das autoras para o surgimento de consequências prejudiciais dos objectivos performativos apenas quando as pessoas fossem confrontadas com desafios ou dificuldades. Mais tarde, Grant e Dweck (2003), na mesma lógica, mostraram um efeito debilitante da OE apenas na confrontação com tarefas assumidas como difíceis. Acresce ainda a estas possíveis razões, a influência do contexto em que o atleta se insere, bem como a significância do objecto/área que o próprio tem nas respostas que dá.

Neste sentido, reparando que as médias obtidas em todas as dimensões dos dois questionários (excepto Pressões Parentais) foram superiores para os atletas do Rank 1-50, saliente-se a descoberta de um estudo que averiguou a relação entre as Orientações para os Objectivos pela TEOSQ e as reacções ao sucesso e fracasso de diferentes atletas que participavam em competições ao nível internacional, nacional, regional, e escolar (Potgieter & Steyn, 2010). Neste, os atletas que competem ao nível regional e escolar mostraram reacções mais positivas ao fracasso do que os outros, sugerindo-se que nestes últimos a pressão para alcançar resultados deve ser maior, pelo que a sua imagem e reputação estão mais expostas à modalidade desportiva que praticam, e provavelmente existe um maior investimento, o que os pode levar a sentir que também a sua auto-estima está mais envolvida e têm mais a perder.

Embora não fizesse parte dos objectivos do presente estudo a exploração dos aspectos causais ou promotores dos diferentes tipos de Orientação para os Objectivos e Perfeccionismo, realce-se que existe neste âmbito dos atletas de Padel um factor situacional que dificilmente é aferido pelos questionários existentes, e que pode contribuir para a Orientação para o Ego, ou ter o seu impacto de formas desconhecidas nos construtos medidos. Este factor situacional é a presença dos patrocinadores dos atletas que podem trazer-lhes um cariz de pressão – possivelmente tão ou mais impactante que a dimensão “Pressão Parental” e “Pressão do Treinador” – para o seu desempenho, pois é algo que lhes confere sustento financeiro, material do desporto, estatuto e prestígio.

Vários dados apontam para a associação forte entre sentimentos de ansiedade e a tendência para perspectivar padrões impostos de perfeição. É comum olhar-se para a ansiedade como um factor

indesejável para situações de desempenho, uma vez que pode importunar as qualidades do mesmo devido a uma activação fisiológica que não é propícia à optimização do rendimento e por poder ser distrativo, sendo activados mecanismos de *coping* que também dificultam. Contudo, esta ansiedade é tida como um produto de uma perspectiva de ameaça provocada por “n” factores, entre os quais algumas dimensões apontadas por este estudo. Portanto, enquanto numa mesma situação um atleta avalia características desta como ameaçadoras, pode ser que exista outro atleta (ou o mesmo noutro momento ou noutras condições) que interprete essas mesmas características de uma forma mais benéfica, levando a uma activação fisiológica que seja mais vantajosa (por exemplo, olhar para uma situação de pressão ou dificuldade extrema competitiva como um desafio ou oportunidade). O que se quer dizer com isto é que podem existir factores cognitivos intermediários que podem mediar uma transformação significativa do estado do atleta e da sua performance.

O aspecto de maior destaque deste estudo foi o intuito de achar correlatos entre os construtos escolhidos e a performance de atletas que melhor reflectisse a sua actividade no contexto pretendido (competição da sua própria modalidade). Considera-se por um lado como algo favorável por ser raro na literatura da área, e por haver uma maior aproximação à realidade sem qualquer manipulação, emobra, por outro lado tenham existido limitações inerentes à modalidade e à escassa amostra.

Repare-se que as diferentes abordagens que um atleta pode tomar relativamente a estes construtos discutidos, relacionam-se bastante com a Teoria da Atribuição Causal (Kelley, 1973). Reflecta-se então acerca da elevada atribuição causal interna (relativamente aos fracassos). Esta pode ser associada a um estilo de perfeccionismo desadaptativo e causar muita pressão, no entanto também pode ser visto como algo positivo e encorajador para melhoria pessoal pois a pessoa pode aferir em que medida pode ajustar as suas técnicas para que o desempenho seja melhorado. Isto porque vê estes factores internos como estando dentro do seu controlo e, embora possa existir insatisfação e baixa energia, encara-os positivamente, dando-se a possibilidade de melhoria, ao invés de o perspectivar os fracassos como estáveis e prova de inabilidades suas, que o desmoralizem e façam afastar tarefas difíceis. É importante que se arranjem formas para possibilitar esta mudança no sentido de tornar os atletas mais tolerantes, flexíveis, e motivados para a aprendizagem, sem que avaliem drasticamente falhas como aspectos que comprovem a sua inadequação completa ou falta de valor, de modo a não ficarem num estado psicológico que pouco ou nada contribua para melhorias futuras.

Uma atribuição causal externa é usualmente vista como o ‘arranjar de desculpas’ e como tendo implicações adversas para a aprendizagem e desempenhos futuros, uma vez que algo que possa estar a correr de forma imprecisa ou incorrecta no desempenho, possa ser devido a algum comportamento do atleta (que seja realmente ajustável) e ele assume que não é. No entanto, tal como referiu Parent (2001), pela sua experiência como jogador e treinador, este tipo de atribuições não serve apenas para desculpabilização, e para o atleta não ser visto como a pessoa que não realizou a tarefa de forma eficaz. Ou seja, nem sempre questões de auto-estima ou estatuto é o que está em jogo, mas sim de auto-eficácia. Isto é, ao apontar aspectos que não estejam sob o seu controlo como

justificadoras de um desempenho abaixo do normal, a sua auto-eficácia fica preservada. Como sugerido pelo autor, visto que o ser humano é calibrado para antecipar elementos que possa ter de fugir, lutar, ou alcançar no futuro, quando o atleta verifica algum erro depois de uma performance, ele poderá traduzir esse processo para uma previsão que possa ter das execuções semelhantes em desempenhos futuros, o que fornece então uma outra explicação e utilidade para a utilização desta atribuição causal externa: a de que a pessoa ao fazê-lo, numa próxima ocasião, não faz uma previsão de algo adverso que esteja iminente, e evita um ciclo auto-derrotista e de pressão exacerbada ou nervosismo emergente pela dúvida causada. Visto desta forma, isto pode favorecer o atleta a realizar movimentos técnicos no sentido de alcançar algo de bom, ao invés de o realizar de forma contida ou condicionada para que não corra mal (provavelmente aumentando circuitos auto-conscientes, que retiram atenção dos elementos importantes para o sucesso na tarefa e que aumentam a ansiedade. E tendo em conta que este tipo de atribuição já foi associado à OE e a estilos de coping de evitamento é conveniente deixar a suspeita que a partir deste modo de funcionamento, se possa dar uma preservação ou incrementos na performance. Para além deste raciocínio há que denotar que várias vezes pode ser de facto difícil aferir o que no desempenho é devido a factores internos e controláveis ou devido a factores externos, pelo que, independentemente destes mecanismos psicológicos que possam estar envolvidos, é importante por um lado verificar com um olhar humilde e neutro estes aspectos, e por outro lado saber das capacidades de adaptação às adversidades momentâneas do meio externo e fomentá-las dentro dos possíveis.

Outra nota que também se pode relacionar com o que foi reflectido no parágrafo anterior, e que é um aspecto proeminente em vários desportos de precisão e complexos tecnicamente como o Padel, prende-se com a questão das reacções aos erros. Vários pontos são perdidos por “erros não forçados” – aqueles em que a batida da bola para o outro lado do campo seria fácil e não se concretizou. Tal como já se falou acima, reacções negativas aos erros (por exemplo, ruminação, dúvida, raiva) podem causar efeitos adversos no seguimento da performance do atleta. Quando custa mais ao atleta esquecer aquela falha, menos atenção vai ter em tarefas que são importantes de serem realizadas no momento presente, ficando distraídos, piorando provavelmente a performance. Desta forma, quanto mais rápido o atleta ultrapassar estes obstáculos mentais (seja atribuindo a falha a algum ressalto irregular no piso, ao vento, ou assumindo que está tudo bem e aquela falha não é característica do seu estilo normal de jogo, recompondo-se) mais concentrado estará e ajustado ficará o seu jogo. Salvo a excepção de falhas do mesmo tipo persistirem, e aí sim possa ser motivo de reflexão e ajuste técnico ou estratégico.

Quicá de entre as dimensões aqui abordadas, a OE é aquela que se apresenta como mais cinzenta, ou seja, que mais dificuldades gera na compreensão dos seus efeitos. Talvez os níveis obtidos na OE se traduzam numa vontade de vencer e uma motivação identificada para o ganho de valor, influenciando então o nível de activação fisiológica de uma forma adequada para alguns atletas. É comum dizer-se que um maior foco na tarefa, e menor no resultado, tem características mais

adaptativas e proveitosas para as situações de treino/jogo e o respectivo desempenho. No entanto, não se deve menosprezar ou ignorar o factor da competição. O que a competição traz é basicamente uma confrontação para ver quem ganha, e claramente que há aspectos que advêm desta mesma vontade de vencer, que podem ser positivos ou negativos para o rendimento atlético. Muitas vezes, contrariamente a uma visão popularmente seguida de que é preciso estar bem relaxado para se ter um desempenho mais eficaz e criativo, essa conjectura não é assim tão linear, pelo que algum stress, raiva, frustração, ambição, podem estar associadas à tal vontade de vencer (movida em parte por características da OE) e ser diferenciadoras de forma positiva para o sucesso de cada atleta. Encontrar o balanço ideal entre demasiado stress ou insuficiente é uma constante e é importante para atingir o seu potencial e, assim, alcançar objectivos eficientemente. Sugere-se, contudo, mais investigação relativamente a estes aspectos.

Outra limitação deste estudo deve-se às características do funcionamento da modalidade e medição de pontos que os atletas conquistam. Ou seja, uma vez que cada atleta compete com um parceiro, e tem a liberdade de mudar a cada torneio, verifica-se que para além de um atleta ter a sua performance (tal como é medida aqui) condicionada pelo parceiro que tem, não sendo tão individualizada assim, nem sempre há regularidade com o mesmo, pelo que diminui-se assim a uniformização e consistência que se obtém nos dados recolhidos.

De modo a uniformizar melhor esta variável da Performance, pensou-se em primeiro lugar calcular os pontos ganhos apenas dos últimos 5 torneios da classe 5000 (nº de pontos máximo que se pode obter – ganhar a final) que os respondentes participaram. Desta forma declarava-se um maior equilíbrio em termos do tempo mais recente e próximo das respostas ao questionário, bem como se conseguia principalmente conferir características equivalentes para todos os participantes – tanto aquelas correspondentes ao tipo de torneio como aquelas correspondentes à perspectiva dos atletas – uma vez que a distribuição de pontos é assim controlada e, simplificando, é uma classe de torneios que é intermédia, ou seja, não tão importante como os torneios de classe 10000 mas mais importante que os de classe 1250. No entanto, acabou por se decidir ordenar os atletas tal como se encontram no ranking, sem diferenciação temporal e de classes de torneios, uma vez que os atletas até ao rank 50 são considerados de Nível 1 e competem usualmente entre si e não com os restantes, havendo torneios diferentes com distribuição de pontos de maneira diferente (menos para os de rank 51-250 – Nível 2). Note-se que os atletas de Nível 2 podem escolher participar em torneios de Nível 1, mas o contrário não é possível.

É de reparar que a aferição do perfeccionismo e da orientação para os objectivos dos atletas não é feita individualmente. É feita uma análise a partir do grupo em que se inseriram, considerando os valores abaixo de 3 nas médias dentro das Orientações e PSP foram considerados baixos, enquanto para as escalas da ECP só se consideraram baixos aqueles valores que estiveram abaixo da média obtida em cada uma, uma vez que eram todas abaixo de 3. Isto simboliza uma problemática das técnicas como os protocolos por divisão de médias ou medianas pois o perfil em que os participantes

são colocados é dependente dos dados dos outros e da amostra, o que traz um problema de replicação evidente.

Denote-se ainda a grande dificuldade para saber que aspectos das orientações e estilos de perfeccionismo estão a actuar na mobilização de recursos e no impacto do estado mental e físico do atleta quando vai para uma competição. A partir de metodologias quantitativas será sempre um problema averiguar a saliência principal de cada um, pois mesmo que pareça que apresente um nível elevado em conjuntos de itens dirigidos para a OT, num certo momento pode sobrepôr-se algo relativo à OE (por exemplo, uma situação que salienta a importância do que os outros vão opinar) e impactar de forma mais significativa o psicológico do atleta naquele momento competitivo.

Embora não fizesse parte dos objectivos do presente estudo a exploração dos aspectos causais ou promotores dos diferentes tipos de Orientação para os Objectivos e Perfeccionismo, realce-se que existe neste âmbito dos atletas de Padel um factor situacional que dificilmente é aferido pelos questionários existentes, e que pode contribuir para a Orientação para o Ego, ou ter o seu impacto de formas desconhecidas nos construtos medidos. Este factor situacional é a presença dos patrocinadores dos atletas que podem trazer-lhes um cariz de pressão – possivelmente tão ou mais impactante que a dimensão “Pressão Parental” e “Pressão do Treinador” – para o seu desempenho, pois é algo que lhes confere sustento financeiro, material do desporto, estatuto e prestígio.

Partiu-se com a suposição para este estudo que participantes com uma elevada OE pudessem simbolizar uma forte ligação proporcional entre a preservação e relevo da sua auto-estima, com a performance. A partir daí, existindo pressões avaliativas, estas podem provocar ansiedade e diminuir sentimentos de autonomia e auto-determinação, diminuindo também a motivação intrínseca. O que resultará daqui pode ser um menor foco no que está envolvido na tarefa que a pessoa está a fazer, e uma resposta fisiológica potencialmente prejudicial (sobreactivação do sistema nervoso central em situações de stress) para que a mesma seja realizada eficientemente.

Ainda sobre a OE e os impactos motivacionais que esta pode ter. A associação com o medo do fracasso pode revelar que o atleta inclui na medida do seu valor o desempenho dos outros, o que é um factor instável, incontrollável, e muitas vezes incomparável, dadas as condições e história de cada um, e pode revelar a sua intolerância à frustração por não mostrar ser tão bom ou melhor que os outros. A motivação para a melhoria iria ser mais débil tanto a nível emocional como técnico. Em primeiro lugar, por causa deste factor comparativo e de julgamento, que acaba por deixar a confiança do atleta mais frágil. Possivelmente sai prejudicado de várias formas (por exemplo, estabilidade/frieza mental, atenção, foco, relaxamento/tensão muscular, decisões técnicas desajustadas) e os desempenhos e empenho futuros estarão minados de condicionantes. Imaginando um atleta que tem esta orientação e se compara com os seus companheiros da mesma posição (funções semelhantes), irá estar a trabalhar para desenvolver habilidades nessa mesma área, possivelmente fixando-se nela e não desenvolvendo outras tão ou mais importantes e ao seu alcance, limitando assim a sua evolução e possivelmente o seu desempenho. Estas constantes aproximações e afastamentos daquilo que pode ser

uma prática apropriada às suas características e habilidades actuais, tomando normas externas demasiado elevadas podem levar a uma desmoralização considerável. Contudo, sublinhe-se que se especula que estes potenciais impactos adversos ocorrerão quanto mais o a OE se verificar elevada e isoladamente (baixa OT por aproximação), e que a um nível moderado e combinado com a OT pode não implicar repercussões adversas, mas sim ser vantajosa no sentido de mobilizar recursos para que os atletas se dediquem e treinem melhor.

Como foi visto em vários estudos, existem fortes indicações de que componentes do ECP (com ênfase para a dimensão da preocupação sobre os erros) andem lado a lado com a OE. Um elemento central e partilhado por ambos é a tendência para reacções negativas à imperfeição. É posta a hipótese que estas surjam, ou ganhem intensidade, quando há uma preocupação com a sua imagem (por exemplo, os julgamentos sociais e necessidade de aprovação pelos outros significativos). Outra possibilidade para o surgimento destas reacções é a inflexibilidade no pensamento dos indivíduos que apresentam as dimensões descritas (por exemplo, incapacidade de aceitar ou tolerar erros “normais”, auto-crítica elevada, exigência elevada), característica que provavelmente traz uma maior frustração/dor quando fica abaixo dos padrões esperados, e que leva a um de dois modos de resposta prováveis: o fenómeno de *overstriving* para compensar as imperfeições, ou um evitamento de tarefas difíceis, sendo que no caso de as escolherem poderá haver a incursão em estratégias de auto-sabotagem, por não querer a todo o custo deparar-se com performances abaixo de certo nível, o que pode levar a uma perpetuação das mesmas reacções. Apesar de não ser algo que fosse ilustrado, ou se possa extrair concretamente pelos resultados do presente estudo, considera-se pertinente esta reflexão para futuros estudos.

Formas especulativas acerca do que leva ao aparecimento ou reforço deste tipo de Orientação podem ser tecidas a partir do que se começa a observar usualmente desde cedo em escolas ou actividades desportivas ou familiares. Ou seja, a ideia de que os alunos devem tirar boas notas na escola para conseguirem ser pessoas com sucesso na vida traz uma pressão acrescida uma vez que faz tender para que os resultados escolares sirvam de principal factor preditivo no sucesso profissional futuro, quando existem tantos outros, e com evidências de impactos significativos favoráveis. Para além disto, muitas vezes há um desejo instalado de tirar boas para agradar e/ou cumprir com alguma norma/regra, trazendo um carácter de obrigatoriedade e ansiedade para os estudos, afastando mais a possibilidade de utilização de estratégias de aprendizagem profundas, e o desejo intrínseco de aprender e dominar matérias. Muitas vezes os meios escolares, familiares, ou entre pares caracterizam-se pela ênfase que dão a comparações relativas de desempenho ou a patamares aceitáveis de notas. Isto tudo pode levar à incorporação mais provável de atitudes relacionadas com a OE.

Muitas vezes, o senso comum assume que um atleta, ou uma equipa ganhou um encontro porque teve uma maior vontade de vencer, pelo que se infere daqui que quanto mais intensamente se instalar uma vontade de vencer melhor mais ser o rendimento e mais vitórias se alcançarão. Para além

de ser uma perspectiva imprecisa, subjectiva, e falaciosa, quando este tipo de pensamento está presente num atleta, decorrerá dele uma atribuição perigosa quando outro (ou outra equipa) ganhe. Por exemplo, que “o adversário teve mais força de vontade” “ele(s) tem mais carácter, ou energia” e isso pode levar o atleta derrotado a achar que está algo de errado com ele e levar também a comparações inúteis (uma vez que a perspectiva pode ser incorrecta e existirem muitos mais factores em jogo), e que podem fazê-lo acreditar que tem menos valor como pessoa. Poderá decorrer também um fenómeno desagradável. Isto é, enquanto outrora o atleta se divertia, tirava proveito, e tinha um rendimento superior, com este tipo de crença, contrasta um cariz de comparação, e pressão para atingir resultados. Quando o atleta se julga destrutivamente como inferior aos outros ao nível do carisma e personalidade no jogo, e fica a depender dos resultados para se sentir realizado e em paz consigo próprio, porventura quando tenha alguma conquista, a determinada altura sentirá mais alívio do que glória e felicidade, como expectava acontecer ao longo de muito tempo. É importante então reflectir porque é que os atletas querem alcançar determinadas conquistas. A pergunta “porquê?” em cadeia poderá revelar-se elucidante e catalisadora de mudanças apropriadas. Ou seja, por exemplo a partir da pergunta “porque é que eu quero ganhar este torneio?”, e perguntar continuamente “porquê” ou “para quê?” talvez o atleta chegue a um conhecimento mais profundo de si próprio e das suas motivações e necessidades psicológicas imbuídas no desporto (por exemplo, “ser feliz”; “ser reconhecido”; “sentir-me realizado”).

É importante, por isso, que os profissionais da Psicologia do Desporto tenham um conhecimento aprofundado não só acerca daquilo que prejudica ou bloqueia o surgimento ou desenvolvimento do melhor rendimento atlético, nem tampouco acerca das técnicas ao nível mental e das práticas comportamentais que possam promove-lo, como também é fundamental um conhecimento rigoroso sobre Avaliação Psicológica, e Psicologia Clínica, de modo a poder compreender tanto o mundo interno como os contextos em que a pessoa com quem trabalhará se insere, como também possibilitar uma responsividade adequada às condições individuais de cada uma. Devido à responsabilidade acrescida na intervenção junto a um ser humano, é solene uma abordagem sistemática e integrativa, para que não se recaia na mera implementação de técnicas sem uma base e acordo seguro entre os participantes. Repare-se que não só o perfeccionismo e as orientações para os objectivos podem ser vivenciadas de uma maneira desproporcionalmente desajustada, como também outras facetas ou psicopatologias podem verificar-se e impactar negativamente a qualidade de vida dos atletas. Pretende-se então que se detecte com precisão e atempadamente estes casos, de modo a restabelecer um maior equilíbrio e ajustamento psicológico de forma a que, só a partir daí, a actividade desportiva dos atletas seja mais eficiente e prazerosa.

Uma das possibilidades que este estudo possuía era de trazer alguma noção de quando e como é que o perfeccionismo, e a orientação para os objectivos, pode ser prejudicial na prática desportiva. No entanto, nenhuma das dimensões foi associada positivamente de forma significativa a uma pior performance (ou pior classificação no ranking). De qualquer modo, para além das limitações já

referidas, haveria sempre uma reserva acerca do que é que intermedeia o estilo de perfeccionismo ou a orientação e a performance. Podem ser as cognições desadaptativas, a exaustão, o stress, a mentalidade fixa, a indisponibilidade de corrigir erros e de melhorar técnicas eficientemente, jogar pelo seguro, etc. e não há meio de medir estes aspectos com precisão com uma metodologia quantitativa apenas. Ainda assim, segura-se a esperança de que esta dissertação sirva de apoio ou ponto de partida para que treinadores ou atletas de qualquer desporto possam prestar uma atenção apurada às perspectivas que têm de si em relação à modalidade que praticam e, por conseguinte, os leve a identificar os mecanismos que usam, ou deixam de usar, nas suas práticas físicas e mentais que podem estar a limitar o seu desempenho óptimo e os resultados, ou a potenciá-los.

Apesar de poder ser encontrada na literatura da motivação para a realização uma inclinação para resultados mais favoráveis para os atletas que se orientam para a tarefa, com argumentos teoricamente robustos e válidos, é de voltar a frisar que é importante não olhar para estes resultados com validade facial, e denotar que a ligação para a performance não é assim tão directa, sendo que convém reparar no método que foi utilizado no estudo (qual era o contexto? Quais eram as condições da tarefa? Quais são os pretextos utilizados e os propósitos encarados pelo atleta?). Isto para que se obtenha uma melhor compreensão da forma e grau de impacto dos diferentes tipos de objectivos/orientações. Por exemplo, um aluno pode colocar-se com objectivos de performance por aproximação para um exame, e com objectivos de mestria quando lê textos, pelo que o melhor nível de performance é encontrado naqueles que conseguem seleccionar adaptativamente diferentes objectivos (Zimmerman & Kitsantas, 1999). Também a partir daqui se reflecte acerca de uma limitação do presente estudo em não conseguir diferenciar as abordagens que os atletas têm nos treinos vs. competições, uma vez que, por exemplo, um maior grau de orientação para a tarefa pode estar envolvido nos treinos, enquanto nos jogos oficiais pode haver maior orientação para o ego, visto que “há mais em jogo” para o próprio. Resta saber qual é o balanço conjugacional entre estas abordagens que melhor funciona para cada atleta, para diferentes situações no seu desporto.

Sumariando, apesar dos objectivos do estudo buscarem pelos impactos directos na performance dos construtos escolhidos, faça-se um movimento nesta discussão no sentido de consentir que o assunto é mais complexo, pelo que existem muitas outras variáveis em jogo e, para além disso, as preferências e agência de cada atleta pode funcionar de maneiras inesperadas e difíceis de medir por metodologia apenas quantitativa. Por exemplo, a dimensão Preocupação sobre os Erros pode estar associada a mais stress (*e.g.* Chang, Watkins, & Banks, 2004), o que intuitivamente pode-nos levar a crer que vai ser prejudicial para o desempenho do atleta, mas no entanto correlacionar-se positivamente com melhores resultados atléticos. Esta observação pode ser explicada por uma entrega maior em momentos decisivos, por um esforço extra para não falhar e melhorar tecnicamente algo muito específico, e/ou pela interpretação positiva que o atleta dá ao stress (Mcgonigal, 2013). Diferentes explicações podem ser tidas e serem ambas válidas, quer para o lado de uma melhoria de resultados, quer para um detrimento, importa não partir para conclusões precipitadas ou ser induzido

em erro por correlações que podem emergir mas não explicar directamente o impacto sobre as variáveis envolvidas, podendo haver variáveis estranhas a enviesar ou mediar os resultados.

Sugerem-se também mais estudos longitudinais que averiguem o impacto de programas desenvolvidos com o intuito de levar benefícios para o quotidiano dos atletas e para o seu rendimento. Recorde-se que o *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPR) é um programa que já tendo sido alvo de um processo destes, demonstrou que ao fim de quatro semanas, os atletas participantes tiveram avaliados inicialmente a sua ansiedade, perfeccionismo, interrupção do pensamento, confiança, mindfulness, e processos de *flow*, pelo que houve mudanças significativas a vários níveis, e os atletas de um modo geral reportaram satisfação e inclusive mais estados de *flow*. Este pode ser um programa modelo a seguir a vários níveis.

Sugere-se de igual modo que estudos que decidam incluir a variável da performance de alguma maneira ou façam em pelo menos dois momentos, e com a avaliação categórica ou qualitativa do próprio, de modo a verificarem-se incrementos ou descidas na qualidade da performance, bem como averiguar-se o contraste entre a forma como o próprio considera a performance e o valor real ou entre a avaliação e outras variáveis.

Conclusão

Dado que, contrariamente ao esperado, não foram encontradas associações positivas entre a PSP e a Performance, nem entre a OT e a Performance, apesar da literatura indicar que ambos os construtos se associam a características potencialmente benéficas para a performance e o desenvolvimento do potencial atlético, sugere-se que em estudos futuros se explore os processos internos que são activados por estas dimensões, que por sua vez possam facilitar um maior rendimento.

Desta forma, toma-se a necessidade de estudar de forma mais abrangente este construto. Ou seja, sugere-se que sejam produzidos estudos em que se observe o efeito sobre outras variáveis. Não só de todas as dimensões em conjunto, nem somente de cada uma com as outras controladas, mas também com diferentes combinações de dimensões. Para além disto, podem desenvolver-se estudos em que se busque o efeito mediador ou moderador de alguma outra variável sobre algum aspecto concreto da Performance. Saliente-se que esta aferição e possibilidades criativas de estudar, hoje em dia, se torna cada vez mais fácil pelos meios tecnológicos mais acessíveis e precisos para medir o desempenho dos atletas em vários elementos (por exemplo, passes, remates, distância percorrida, pontos ganhos, etc.).

É natural para qualquer atleta talentoso e/ou que tenha praticado bastante para chegar a um nível soberbo, querer alcançar grandes feitos e chegar ao topo. Importa que a par de esforços para a optimização dos aspectos físicos e estratégicos do desporto, também existam esforços para a optimização da parte psicológica dos envolvidos. Como Stoeber e Otto (2006, p.310) eloquentemente

expressaram: “Os esforços perfeccionistas em si não são apenas normais, como podem ser positivos – se apenas os perfeccionistas puderem concentrar-se em fazer o melhor possível, em vez de se preocuparem com os erros, desfrutar lutando pela perfeição, em vez de ter medo de ficar aquém dela, concentrar-se naquilo que foi alcançado, em vez de ponderar a discrepância entre o que foi alcançado e o que poderia ter sido se tudo desse certo. Dessa forma, o perfeccionismo seria uma disposição perfeitamente positiva.”.

Espera-se que com o trabalho de pesquisa aqui apresentado se tenha sensibilizado os leitores para as abordagens e ambições que os atletas têm, e os potenciais factores de risco, e promotores na optimização da performance que estas acarretam.

Referências Bibliográficas

- Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.
- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality*, 64(2), 529-543.
- Amaral, A. P. M., Soares, M. J., Pereira, A. T., Bos, S. C., Marques, M., Valente, J., ... & Macedo, A. (2013). Frost multidimensional perfectionism scale: The Portuguese version. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 40(4), 144-149.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climates, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Champaign, IL: Human Kinetics
- Atkinson, J.W. (1974). The mainstream of achievement oriented activity. In J.W. Atkinson & J.O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (pp. 13–41). New York: Halstead.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 706.
- Barke, A., Bode, S., Dechent, P., Schmidt-Samoa, C., Van Heer, C., & Stahl, J. (2017). To err is (perfectly) human: behavioural and neural correlates of error processing and perfectionism. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(10), 1647-1657.
- Biddle, S., Wang, C. J., Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003.
- Bong, M. (2001). Between-and within-domain relations of academic motivation among middle and high school students: Self-efficacy, task value, and achievement goals. *Journal of educational psychology*, 93(1), 23.
- Bunker, L., & Williams, J. M. (1986). Cognitive techniques for improving performance. *Applied sport psychology*, 240-254.

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology today*, 34-52.
- Butler, R. (1987). Task-involving and ego-involving properties of evaluation: Effects of different feedback conditions on motivational perceptions, interest, and performance. *Journal of educational psychology*, 79(4), 474.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93.
- Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. W. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9), 1051-1061.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 338-354.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The sport psychologist*, 5(1), 1-14.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 271-285.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2×2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of sport and Exercise psychology*, 25(4), 456-476.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology. Concepts and Applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3), 365.
- Darnon, C., Harackiewicz, J. M., Butera, F., Mugny, G., & Quiamzade, A. (2007). Performance-approach and performance-avoidance goals: When uncertainty makes a difference. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(6), 813-827.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dictionary, M. W. (2002). Merriam-Webster. On-line at <http://www.mw.com/home.htm>.
- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of sport psychology*, 2, 417-443.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 234.

Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syroituik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395.

Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448

Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Syroituik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24.

Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syroituik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79

Dweck, C. S. (1991, January). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, No. 3, pp. 199-235).

Dweck, C. S., & Elliot, E. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256.

Dyckman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 139.

Ellis, A. (2003). A weekend of rational encounter. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3), 155-168.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2×2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC, US: American Psychological Association. Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C., & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13(4), 326-350

Enns, M. W., Cox, B. J., & Borger, S. C. (2001). Correlates of analogue and clinical depression: A further test of the phenomenological continuity hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 175-183.

Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C., & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current psychology*, 13(4), 326-350.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14-18.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and self-actualization, and personal adjustment. *Journal of social Behavior and Personality*, 6(5), 147.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311.

Fonseca, A., & Brito, A. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais-o caso do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psychologica*, 39(1), 95-118.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.

Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.

Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 356-382.

Gill DL. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 2nd Edn. Human Kinetics Publishers, 2000

Gotwals, J. K., Dunn, J. G., & Wayment, H. A. (2003). Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, 1.

Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Competitive Anxiety in Junior Elite Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5(1).

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.

Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197-208.

Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 3(3), 209-222.

Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., & Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297-316.

Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194-217.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.

Harackiewicz, J. M. (1989). Performance evaluation and intrinsic motivation processes: The effects of achievement orientation and rewards. In *Personality Psychology* (pp. 128-137). Springer, New York, NY.

Harackiewicz, J. M., Manderlink, G., & Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry: Effects of evaluation and cue value on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 287.

Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: Relationships with goal orientations and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 195-207.

Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 707-715.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 5(5), 423.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 181-190.

Hewitt, P. L., & Genest, M. (1990). The ideal self: Schematic processing of perfectionistic content in dysphoric university students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 802.

Hill, A. P. (2017). Real and imagined perils: A reply to Stoeber and Gaudreau (2017). *Personality and Individual Differences*, 108, 220-224.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.

Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(3), 256-272.

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48.

Kaplan, A., & Maehr, M. L. (1999). Achievement goals and student well-being. *Contemporary educational psychology*, 24(4), 330-358.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.

Koestner, R., Zuckerman, M., & Koestner, J. (1987). Praise, involvement, and intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 383.

Li, W., & Lee, A. (2004). A review of conceptions of ability and related motivational constructs in achievement motivation. *Quest*, 56(4), 439-461.

Liu, S., Chow, H. M., Xu, Y., Erkkinen, M. G., Swett, K. E., Eagle, M. W., ... & Braun, A. R. (2012). Neural correlates of lyrical improvisation: an fMRI study of freestyle rap. *Scientific reports*, 2, 834.

Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164-173.

Lopez, D. F. (1999). Social cognitive influences on self-regulated learning: The impact of action-control beliefs and academic goals on achievement-related outcomes. *Learning and Individual Differences*, 11(3), 301-319.

López-Walle, J. M., Balaguer Solá, I., Castillo Fernández, I., Rodríguez, T., & Leandro, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.

Lynd-Stevenson, R. M., & Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26(3), 549-562.

Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. *Studies in cross-cultural psychology*, 2, 221-267.

Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368-374.

Marton, F., & Säljö, R. (1976). On qualitative differences in learning I - outcome and process. *British Journal of Educational Psychology*, 46, 4-11.

Matos, L., Lens, W., Vansteenkiste, M., & Mouratidis, A. (2017). Optimal motivation in Peruvian high schools: Should learners pursue and teachers promote mastery goals, performance-approach goals or both?. *Learning and Individual Differences*, 55, 87-96.

McArdle, S., Duda, J. L., & Hall, H. K. (2004). Motivational processes contributing to perfectionism profiles in talented athletes. *Manuscript under review*.

McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. *Ted Global, Edinburgh, Scotland*, 6, 13.

Midgley, C., Kaplan, A., & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: Good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost?. *Journal of educational psychology*, 93(1), 77.

Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & Cutre, D. G. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes [La teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas]. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(2), 390-399.

Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.

Murray, H. A. (1938). Explorations in personality: a clinical and experimental study of fifty men of college age. Oxford, England: Oxford Univ. Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665.

Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamsen, F., & Roberts, G. C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: A study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.

Pajares, F., Britner, S. L., & Valiante, G. (2000). Relation between achievement goals and self-beliefs of middle school students in writing and science. *Contemporary educational psychology*, 25(4), 406-422.

Parker, W.D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.

Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International journal of eating disorders*, 7(6), 759-769.

Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 172-188.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.

Potgieter, R. D., & Steyn, B. J. M. (2010). Goal orientation, self-theories and reactions to success and failure in competitive sport: psychological perspectives. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 16(4), 635-647.

Powers, T. A., Koestner, R., & Topciu, R. A. (2005). Implementation intentions, perfectionism, and goal progress: Perhaps the road to hell is paved with good intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 902-912.

Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of personality and social psychology*, 45(6), 1361.

Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 244-247.

Rawsthorne, L. J., & Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 326-344.

Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128.

Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2002). Self-handicapping and school: Academic self-concept and self-protective behavior. In *Improving academic achievement* (pp. 109-134). Academic Press.

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 304.

Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80(2), 188-196.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The sport psychologist*, 10(4), 398-408.

Rogers, C. R., & Wood, J. K. (1974). Client-centered theory: Carl R. Rogers. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Oxford, England: Brunner/Mazel.

Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European journal of social psychology*, 32(3), 395-418.

Senko, C., & Harackiewicz, J. M. (2005). Achievement goals, task performance, and interest: Why perceived goal difficulty matters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(12), 1739-1753.

Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.

IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Steffen, J. J., & Brehm, B. J. (1999). The dimensions of obligatory exercise. *Eating Disorders*, 7(3), 219-226.

Stoeber, J. (2012). The 2x2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 541-545.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.

Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 102-121.

Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 211-245.

Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?. *Psychology of sport and Exercise*, 9(5), 620-629.

Stumpf, H., & Park-er, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences*, 28(5), 837-852.

Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, 34(3), 157.

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.

Valdés, J. [AprendemosJuntos]. (2019, July 8). V. Completa. *Psicología para el deporte y la vida*. Joaquín Valdés, psicólogo Deportivo [video file] Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=UHos21ESAZQ&t=938s>

Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 43-74). Champaign, IL, US: Human Kinetics.

Vealey, R. S., & Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. *Journal of Adolescent Research*, 3(2), 227-243.

Wang, C. J., Biddle, S. J., & Elliot, A. J. (2007). The 2×2 achievement goal framework in a physical education context. *Psychology of sport and exercise*, 8(2), 147-168.

Weinberg, R., & Gould, S. D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.

Weiner, B. (1985). An attribution theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

Weiss, M.R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M., & Leffingwell, T. R. (2002). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 75-98). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1999). Acquiring writing revision skill: Shifting from process to outcome self-regulatory goals. *Journal of educational Psychology*, 91(2), 241.